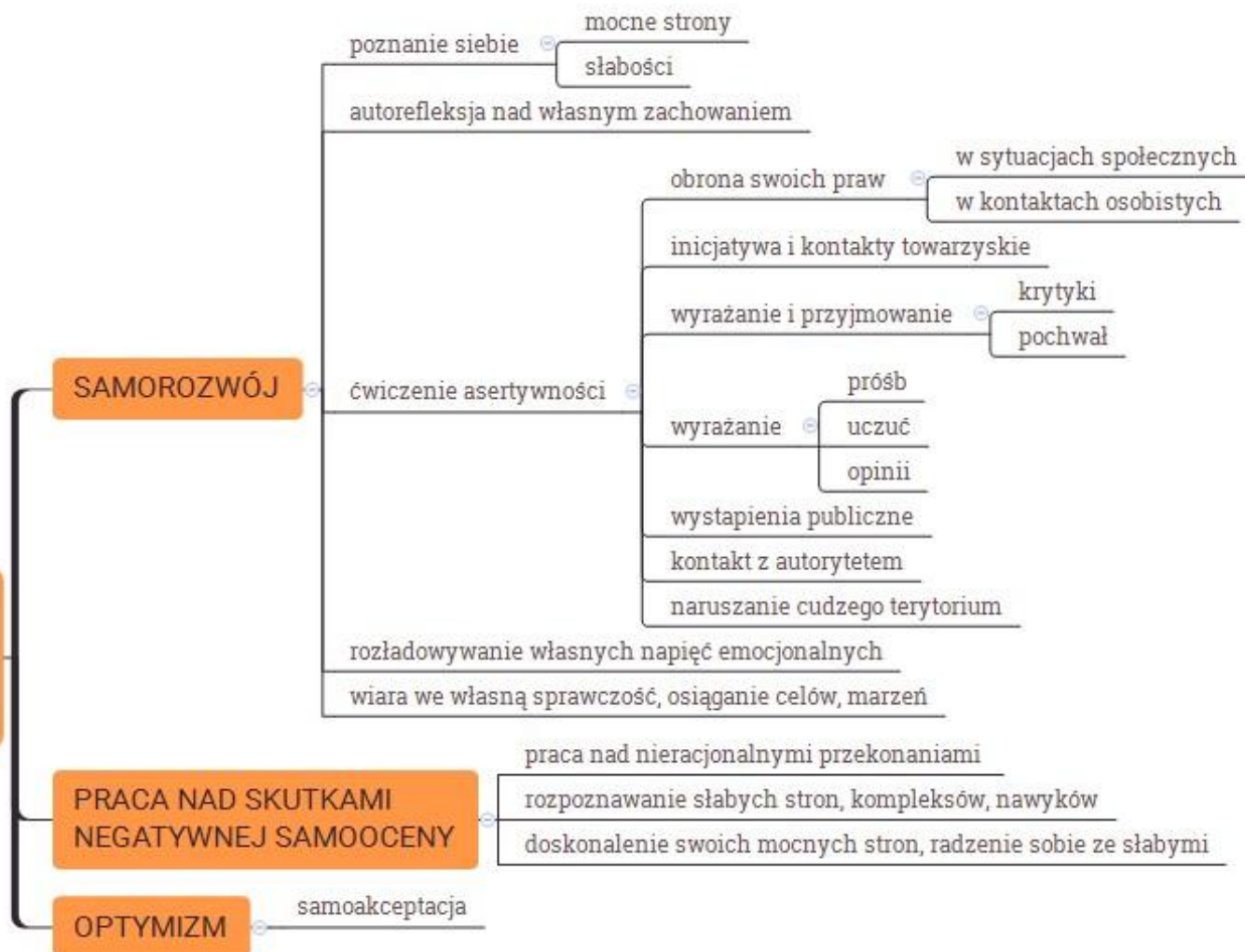


Skuteczne sposoby podwyższania swojej samooceny

Agnieszka Salwa, Katarzyna Ludwikowska, MZPPP Kielce



Nieskuteczne sposoby podwyższania swojej samooceny

Agnieszka Salwa, Katarzyna Ludwikowska, MZPPP Kielce

- NADMIERNE POMAGANIE INNYM** — chcemy udowodnić swoimi staraniami, że zasługujemy na miłość i zainteresowanie
- UPODABNIANIE SIĘ** — do tych, których uważamy za pięknych, interesujących, by stać się takimi jak oni
- ZAKŁADANIE MASEK** — ukrywamy swoje wady, słabości, aby zyskać akceptację innych
- PERFEKCJONIZM** — staramy się być idealni, aby zasłużyć na szacunek i podziw otoczenia
- RYWALIZOWANIE** — chcemy prześcignąć innych w tym, co osiągają, co posiadają, co potrafią, by poczuć się lepszymi od nich
- OBWINIANIE INNYCH** — za własne niepowodzenia i błędy, nie chcemy się przyznać do swoich niedoskonałych zachowań i postaw
- ALKOHOL, NARKOTYKI** — chcemy dzięki nim poczuć się śmieiej w towarzystwie, zapomnieć o swoich zahamowaniach i kompleksach
- PONIŻANIE INNYCH** — wywyższanie się kosztem innych
- PODBOJE MIŁOSNE** — potwierdzanie swojej wartości, udowadnianie sobie i innym, że nikt się nam nie oprze
- DOMINACJA I PRZEMOC** — forsowanie swojego zdania i zasad by poczuć swoją przewagę nad innymi