



Stima de sine

ÎMBUNĂTĂȚEȘTE-ȚI STIMA DE SINE

EXERCİȚIU PRACTIC

SCRIE-ȚI POVESTEA VIETII!

Scopul exercițiului:

conștientizarea și asumarea poveștii personale pe care ai purtat-o în tine ani la rând, astfel încât să devină o parte a identității tale de care să te simți mândru/mândră.

1. Crearea cadrului:

Pentru a te ancora în povestea ta personală, începe prin a contura o cronologie simplă a momentelor esențiale din viața ta – evenimente care au avut un impact semnificativ asupra ta, cum ar fi boli importante, relații, despărțiri, reușite sau eșecuri profesionale.

Exemplu:

1980 – m-am născut la București

1985 – ne-am mutat la Cluj, departe de bunici

.....
.....
.

2. Construirea narațiunii:

Pornind de la aceste repere, creează o poveste coerentă care leagă aceste momente între ele. Lasă ca firul narativ să curgă firesc, fără presiunea perfecțiunii – scrie așa cum îți vin gândurile, într-un mod cât mai autentic și personal.

.....
.....

3. Reflectarea și reformularea poveștii:

După ce ai scris povestea și ai lăsat-o deoparte câteva zile, recitește-o. Îți place cum te reprezintă? Dacă da, este perfectă așa cum e. Dacă simți că nu reflectă în mod echilibrat cine ești sau ce ai trăit, încearcă să reformulezi unele fragmente astfel încât să exprime înțelegere și asumare – fără să eviți adevărul, dar prezentându-l dintr-o perspectivă care reflectă maturitatea și evoluția ta.





Varianta dură, autocritică:

„Am fost într-o relație toxică ani de zile. Am pierdut vremea cu cineva care nu m-a respectat și, sincer, am fost slabă că am rămas atât de mult.”

Varianta reformulată, cu compasiune și asumare:

„Am petrecut câțiva ani într-o relație dificilă, în care am avut multe de învățat despre mine și despre limitele mele. Deși am rămas mai mult decât era sănătos, acea experiență m-a ajutat să înțeleg ce merit cu adevărat într-o relație și m-a făcut mai conștientă de propriile nevoi și valori.”

