

دوره جامع پرورش اعتماد به نفس _ نوجوانان 11 تا 14 سال

تمرین عملی امروز

من چه کسی هستم؟

امروز فقط چند دقیقه با خود خلوت کن.

نه برای اینکه چیزی را درست یا غلط بنویسی،

فقط برای اینکه کمی بیشتر خودت را بشناسی.

مرحله ۱

یک کاغذ بردار یا در گوشیات یادداشت باز کن و این جمله را بنویس:

من چه کسی هستم؟

مرحله ۲

حالا بدون فکر زیاد، ۵ تا ۱۰ جمله درباره خودت بنویس.

هر چیزی که واقعاً حس می‌کنی درست است.

مثلاً:

- من آدمی هستم که...
- من از ... خوشم می‌آید
- من در ... خوبم
- من گاهی ...
- چیزی که خیلی برایم مهم است ... است

مرحله ۳

از بین چیزهایی که نوشتی،

سه موردی را انتخاب کن که حس می‌کنی واقعی‌تر از همه‌اند.

مرحله ۴

در آخر این جمله را کامل کن:

من دارم یاد می‌گیرم که خودم را بهتر بشناسم، و این یعنی...

یادت باشد:

- لازم نیست کامل باشی
- لازم نیست مثل بقیه بنویسی
- فقط کافی است واقعی باشی