

10 τρόποι για να διαπιστώσεις αν έχεις αυτοεκτίμηση

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Κάθε ένας από μας διαμορφώνει, από μικρή κιόλας ηλικία, μια προσωπική εικόνα εαυτού, δηλαδή μια άποψη για το ποιος είναι, πώς φαίνεται στους γύρω του, τι αδυναμίες έχει. Φαίνεται, πως μεγάλο ρόλο στη διαμόρφωση της εικόνας του εαυτού διαδραματίζουν το είδος των αλληλεπιδράσεων με τους γύρω μας, αλλά και οι γενικότερες εμπειρίες που βιώνουμε. Αυτή η ιδέα που έχουμε για τον εαυτό μας, επηρεάζει με τη σειρά της αυτό που ονομάζουμε αυτοεκτίμηση.

Η αυτοεκτίμηση έχει να κάνει με το κατά πόσο νιώθουμε ότι αξίζουμε, γινόμαστε αποδεκτοί, αγαπιόμαστε από τους γύρω μας και κατ' επέκταση με το κατά πόσο εμείς οι ίδιοι αγαπούμε, αποδεχόμαστε και αξιολογούμε ως σημαντικό τον εαυτό μας. Τα άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση δεν πιστεύουν στις ικανότητές τους, θεωρούν πως είναι λιγότερο σημαντικά σε σχέση με τους γύρω τους και γενικότερα πως δεν τα καταφέρνουν με ότι καταπιάνονται.

Πόσο εύκολο, όμως, είναι να αντιληφθούμε σε ποια από τις δύο κατηγορίες ανθρώπων ανήκουμε; Ακολουθούν μερικές σκέψεις και συμπεριφορές που χαρακτηρίζουν άτομα με εμπιστοσύνη στον εαυτό και τις δυνάμεις του. Είσαι

άραγε μέσα σε αυτούς; [\(περισσότερα...\)](#)