

Gminna Biblioteka Publiczna w Tarnowie Opolskim.

22.02.2023 r – „ Dzień z książką; Książka, którą warto przeczytać”.

Temat spotkania: „ Budowanie pewności siebie”.

Moderator spotkania: Monika Silarska

Na dzisiejszym spotkaniu poruszyliśmy temat o budowaniu pewności siebie na podstawie książki Mary Welford.

Jak budować pewność siebie, czym ona jest, jak ją podtrzymać i jak sobie z nią radzić.

Omówiliśmy również czym jest współczucie i jakie są przeszkody w rozwijaniu samowspółczucia. Wiele osób cierpi w milczeniu i skrycie, zmagając się z różnymi problemami, które mogą mieć związek z brakiem pewności siebie i ze skłonnością do samokrytycyzmu.

Budowanie pewności:

-Nauczmy się rozumieć własne myślenie i trzymajmy się naszych poglądów.

-Zauważajmy myśli i wyobrażenia, które pojawiają się w naszym umyśle.

-Oceniajmy myśli, które mogą osłabić pewność siebie, z perspektywy zarówno racjonalnego, jak

i współczującego umysłu.

-Miejmy współczucie dla kogoś, komu brakuje pewności siebie.

Jak wyrobić w sobie pewność siebie?

Oto 10 zasad, które nam w tym pomogą.

1. UWIERZ W SIEBIE, TO SIĘ OPŁACA!
2. NIE PORÓWNUJ SIĘ DO INNYCH.
3. BAZUJ NA RÓŻNYCH OCENACH.
4. DOCENIAJ, NIE OCENIAJ.
5. PODĄŻAJ ZA GŁOSEM SERCA.
6. POZWÓL SOBIE NA BŁĘDY.
7. ZREZYGNUJ Z DAŻENIA DO IDEAŁU.
8. DOCENIAJ SAMEGO SIEBIE
9. MYŚL POZYTYWNIE.

10. BĄDŹ AUTENTYCZNY.

W podsumowaniu:

- Budujmy pewność siebie cierpliwie i pracowicie.

- Pomagajmy, także innym ją budować – chwalmy, mówmy miłe rzeczy, doceniajmy!

-To do nas wróci z podwójną siłą.

Monika Silarska.



