

AI ÎNCREDERE ÎN TINE



Ghid practic Gratuit
Crește-ți
Imaginea
de Sine

ligiapalfi.com



Ghidul tău

Ligia PALFI





BUN VENIT

Ghidul acesta este special creat pentru a te ajuta să crești încrederea în tine!

Indiferent de domeniul în care activezi, încrederea de sine este o abilitate esențială care te poate propulsa spre idealurile tale, spre succes și împlinire personală. Prin acest ghid, te voi ghida pas cu pas prin strategii și exerciții practice care te vor ajuta să-ți descoperi și să-ți dezvolti puterea interioară și să îți crești imaginea ta de sine

Cu drag,
Ligia PALFI

CINE SUNT EU?



EU SUNT LIGIA PALFI

SUNT ATÂT DE ÎNCÂNTATĂ SĂ TE AM AICI ȘI ABIA AȘTEPT SĂ TE AJUT SĂ ÎȚI TRANSFORMI VIAȚA.

SCOPUL ACESTUI CAIET DE LUCRU ESTE DE A TE AJUTA SĂ DESCOPERI ȘI SĂ REFLECTEZI MAI MULT ASUPRA PUNCTELOR TALE FORTE, A PUNCTELOR SLABE ȘI A MODULUI ÎN CARE POȚI SĂ ÎȚI CREȘTI ÎNCREDEREA DE SINE.

PRINTR-O SERIE DE ACTIVITĂȚI PRACTICE, TE VEI SCUFUNDA MAI ADÂNC ÎN ÎNȚELEGEREA NU DOAR A TA, A IMAGINII TALE DE SINE CI ȘI A VIEȚII TALE. DE ASEMENEA, ÎȚI VOI OFERI INSTRUMENTELE POTRIVITE DE CARE AI NEVOIE PENTRU A ÎMBUNĂȚĂȚI NIVELUL TĂU DE MANIFESTARE.

AȘA CĂ HAIDE SĂ PORNIM ÎMPREUNĂ LA DRUM!

Ligia PALFI



CE ESTE IMAGINEA DE SINE?

Imaginea de sine este modul în care te simți și gândești, despre calitățile și defectele tale. Abilitatea noastră de a ne evalua corect și realist, de a fi capabili să ne acceptăm așa cum suntem, de a ne cunoaște realist potențialul și limitele personale definește imaginea de sine.

Acceptarea de către o persoană a propriei puteri și a zonelor în care se mai pot aduce îmbunătățiri este bazată pe credințele și presupunerile legate de aptitudini, limitări, înfățișare, resurse emoționale, locul fiecăruia în lume, percepția potențialului și sentimentul importanței fiecăruia.

Cu alte cuvinte IMAGINEA DE SINE este definită prin modul în care ne percepem din punct de vedere spiritual, social, emoțional cognitiv sau fizic.

Imaginea de sine este rezultatul CONȘTIINȚEI DE SINE :
Cine sunt EU ? Ce pot face EU ?



<<Cea mai importantă descoperire a acestui secol (n.a. sec XX) este cea a "imaginii personale". Indiferent dacă ne dăm seama sau nu, absolut toți avem o imagine mentală a noastră. Este părerea noastră despre "ce fel de persoană sunt" și a fost creată din propriile noastre idei și convingeri despre noi înșine>>
Maxwell Maltz în cartea "Psihocibernetica"

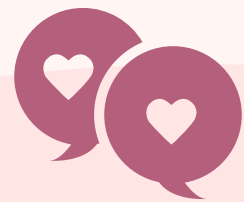
CE ESTE ÎNCREDEREA ÎN SINE?

Încrederea în Sine este sentimentul de siguranță, satisfacție și convingere în propriile abilități, calități și valoare personală. Este o stăpânire interioară care te ajută să te simți confortabil în pielea ta, să iei decizii înțelepte și să acționezi în mod autentic în diverse situații.

O încredere solidă în sine te ajută să comunici deschis și autentic cu ceilalți. Te simți confortabil în a-ți exprima gândurile și emoțiile, ceea ce facilitează conexiunile autentice și relațiile sănătoase.

Atunci când ai încredere în tine, ești mai înclinat să iei decizii înțelepte și să-ți asumi riscuri calculate. Te simți capabil să-ți stabilești și să-ți atingi obiectivele, ceea ce îți aduce satisfacție și împlinire personală.

Când ai încredere în tine, te simți mai confortabil în a-ți folosi abilitățile și a-ți manifesta potențialul. Acest lucru te poate conduce la performanțe superioare în mediul de muncă și te ajută să faci față provocărilor și să-ți atingi obiectivele profesionale.



Când ai încredere în tine, te percepi mai pozitiv și ești conștient de valoarea ta ca persoană. Astfel, îți dezvolti o statură emoțională și mentală puternică, care te ajută să treci prin provocări și să-ți construiești o imagine pozitivă despre tine.

Întrebări de introspecție

partea I



Sunt obiectivele mele
cu adevărat ceea ce
îmi doresc?

Răspundeți într-un
singur cuvânt:
Ce se află între mine și
viața de vis /
obiectivul meu principal?

Cuvântul "fericire"
înseamnă pentru
mine...

Care sunt nevoile
mele actuale?

Ce mă determina să
nu am încredere în
mine?

Cum aș putea să-mi
simplific viața și să
mă concentrez pe
ceea ce este cel mai
important pentru
mine?

Întrebări de introspecție

partea 2



Cine sunt EU cu
adevărat?

Ce aș vrea ca ceilalți
să știe despre mine?

Ce îmi place mult?

Ce calități am?

Ce mă determină să
fiu unică?

Cât de mult mă
iubesc?

Ce de am nevoie ca să îmi cresc Imaginea de sine?

1

IUBIREA
DE SINE

4

STIMĂ
DE SINE

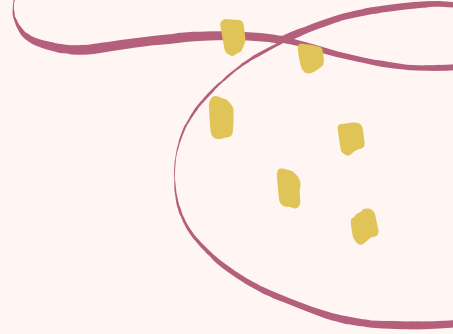
2

ACCEPTARE
DE SINE

3

VIZIUNE
DE SINE

Evaluează-te!



IUBIRE
DE SINE

STIMĂ
DE SINE

ACCEPTARE
DE SINE

VIZIUNE DE SINE

De la 0 la 10, evaluează nivelul în fiecare dintre categoriile de mai sus.
(0 fiind mediocru, 10 fiind armonie totală)

1

PRACTICĂ IUBIREA DE SINE



Pentru a începe, sugerez să identifici un lucru plin de iubire pe care îl poți face pentru tine astăzi. Poate fi un gând sau o acțiune de susținere. Apoi, scrie ce vei face și când o vei face. Faptul de a scrie crește responsabilitatea, asumarea și te ajută să acționezi mai repede.

Pe măsură ce adaugi din ce în ce mai multe gânduri și acțiuni pline de iubire în viața ta de zi cu zi, acestea vor începe să elimine unele dintre gândurile și comportamentele care vă înfrâng pe voi înșivă. Cu ajutorul practicii, iubirea de sine va deveni o a doua natură a ta.

Iată zece sfaturi pe care le poți urma atunci când te afli în călătoria ta spre iubirea de sine!

1. **Recunoaște și acceptă sentimentele tale**
2. **Oferă-ți timp pentru tine**
3. **Dormi suficient**
4. **Ascultă-ți corpul**
5. **Mănâncă sănătos**
6. **Vorbește-ți frumos**
7. **Îndoiește-te de poveștile negative despre tine, pe care ți le spui continuu**
8. **Iartă-te**
9. **Ia-ți angajamentul de a te iubi pe tine însuși**
10. **Ia-ți angajamentul de a învăța mai mult despre tine**

30
DE ZILE

PROVOCAREA IUBIRII DE SINE

Ziua 1

Ofera-ti momente de pauza

Ziua 2

Reflecteaza la calitatile tale unice

Ziua 3

Scrie 15 minute in jurnal

Ziua 4

Fa curatenie intre hainele tale

Ziua 5

Trezește-te devreme și privește răsăritul soarelui

Ziua 6

Fa o plimbare in natura

Ziua 7

Gateste ceva ce iubesti

Ziua 8

Fa-ti un automasaj

Ziua 9

Odihneste-te

Ziua 10

Cumpara-ti flori

Ziua 11

Scrie-ți un mesaj pozitivă pe oglindă

Ziua 12

Bea mai multa apa

Ziua 13

Fă ceva care te face să râzi

Ziua 14

Conecteaza-te cu natura

Ziua 15

Enumeră 5 lucruri pe care le iubești la tine

Ziua 16

Refuza ceva

Ziua 17

Povesteste cu o prietena draga

Ziua 18

Începe să înveți o nouă abilitate

Ziua 19

Scrie-ți visele și obiectivele

Ziua 20

Planifica o excursie de o zi

Ziua 21

Oferă-ți o îmbrățișare

Ziua 22

Spune-ți că te iubești

Ziua 23

Complimentează-te pentru ceva

Ziua 24

Fă ceva cu multă pasiune

Ziua 25

Evaluează-ti rutina de dimineață

Ziua 26

Încearcă un fel nou de mâncare

Ziua 27

Petrece o zi fără social media

Ziua 28

Ascultă-ți muzica preferată

Ziua 29

Citeste o carte draga

Ziua 30

Petrece o zi în natură

2

PRACTICĂ

ACCEPTAREA DE SINE



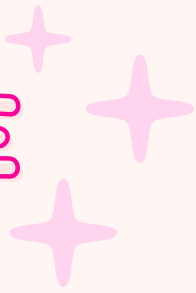
De cele mai multe ori, evenimentele ce ne împiedică să ajungem la acceptare de sine sunt :

- Abuzurile fizice sau emoționale
- Hărțuire sau discriminarea
- Critica și perfectionismul manifestat de autorități (parinti, profesori) în copilărie
- Pierderea unei persoane dragi
- Excluderea socială
- Sărăcie și dificultățile financiare
- Respingerea și abandonul
- Tradarea
- Existența altor traume profunde

2

PRACTICĂ

ACCEPTAREA DE SINE



Prin ajutor specializat, vindecă-ți rănille tale emoționale.

Acceptarea de sine este un proces esențial în dezvoltarea personală și în obținerea unei stări de bunăstare emoțională.

Cu toate acestea, traumele și rănille emoționale pot avea un impact semnificativ asupra capacității noastre de a ne accepta pe noi înșine. Aceste experiențe dureroase pot crea cicatrici adânci în psihicul nostru și pot afecta relațiile cu ceilalți și încrederea în sine.

Persoanele care au suferit traume pot dezvolta un sentiment de vinovăție nejustificată, rușine, anxietate sau depresie. Ele pot avea dificultăți în a-și exprima emoțiile și în a se simți conectate cu ceilalți. Aceste efecte pot crea o barieră pentru a ajunge la acceptarea de sine.



Acceptarea
de sine

3

PRACTICĂ VIZIUNEA DE SINE



Imaginea noastră de sine joacă un rol important în construirea unei viziuni bune despre viitor. Imaginea de sine se referă la modul în care ne percepem, valorizăm și înțelegem noi înșine. Ea este formată de experiențele noastre de viață, relațiile pe care le avem, performanțele noastre și percepția celor din jur.

Aceasta ne poate motiva să ne angajăm în acțiuni care ne pot ajuta să ne atingem scopurile și să construim o viziune optimistă despre viitor.

Beneficiile imaginii de sine pozitive:

- stabilitate afectivă, energie, entuziasm, determinare, mobilizarea resurselor necesare;
- relații deschise și armonioase cu ceilalți;
- rezistență la critici și respingeri;

3

PRACTICĂ VIZIUNEA DE SINE



Viziunea despre sine reprezintă modul în care te vezi acum și consideri că te vei transforma în viitor.

Consecințele imaginii de sine negative:

- lipsa de curaj în alegerile existențiale / profesionale;
- dependență de părerile altora;
- autosabotare prin frica;

Atunci când avem o imagine de sine pozitivă, suntem mai încrezători în propriile noastre capacități și avem o mai mare înțelegere a valorii noastre personale. Aceasta ne poate încuraja să ne asumăm riscuri, să explorăm noi oportunități și să ne exprimăm în mod autentic în diferite domenii ale vieții noastre ceea ce îmbunătățește semnificativ viziunea noastră de sine.

O imagine de sine pozitivă ne poate motiva să ne stabilim obiective înalte și să ne străduim să le atingem. Când credem în propria noastră putere și în abilitățile noastre, suntem mai predispuși să depunem eforturi susținute și să depășim obstacolele întâmpinate pe drumul nostru.

3

PRACTICĂ VIZIUNEA DE SINE



Practica 1 :

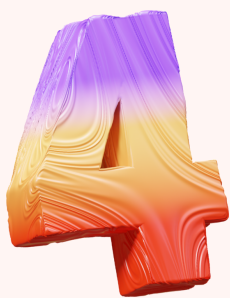
Începe prin a face o listă a tuturor realizărilor și succeselor pe care le-ai avut în viață, indiferent de cât de mici sau mari sunt. Include atât realizări personale, cât și profesionale. Fiecare reușită contează și merită să fie recunoscută și celebrată!

Practica 2 :

În fiecare zi, ia câteva momente pentru a te gândi la aspectele pozitive ale personalității și ale aspectului tău fizic. Identifică calități și trăsături de care ești mândru și repetă-le în mintea ta. În timp, acest lucru te va ajuta să consolidezi o imagine de sine pozitivă.

Practica 3:

Acordă-ți timp și atenție pentru a te îngriji în mod activ. Fă lucruri care te fac să te simți bine, cum ar fi exerciții fizice regulate, alimentație sănătoasă, odihnă adecvată și timp pentru hobby-uri și activități care îți plac. Îngrijirea de sine poate consolida stima de sine și să te simți bine în propriul corp.



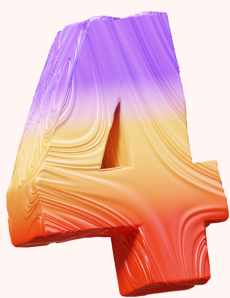
PRACTICĂ STIMA DE SINE



Stima de sine se referă percepția pe care o avem despre noi înșine. Este modul în care ne privim, ne valorizăm și ne apreciem propriile calități, abilități, succese și aspecte ale personalității noastre. De asemenea este experienta de a putea face fata provocarilor vietii si de a merita fericirea.

Practica 1 :

Fă o listă zilnică a celor trei lucruri pentru care ești recunoscător la tine însuși. Acestea pot fi realizări, calități personale sau momente în care te-ai simțit bine. Concentrează-te pe aspectele pozitive ale vieții tale și pe lucrurile pe care le apreciezi la tine. Această practică te va ajuta să îți îndrepti atenția către aspectele pozitive ale vieții tale și să îți valorizezi propria persoană.



PRACTICĂ

STIMA DE SINE



Practica 2 :

Acordă-ți timp pentru activități care îți aduc bucurie și îți întăresc stima de sine. Poate fi cititul unei cărți preferate, practicarea exercițiilor fizice, îngrijirea personală sau petrecerea timpului cu persoanele dragi. În mod regulat, fă-ți o listă de activități pe care le poți face pentru a-ți arăta că îți acorzi importanță și meriți să fii fericit și împlinit.

Practica 3 :

Alege o acțiune sau o situație care te face să te simți nesigur sau inconfortabil, dar care nu prezintă un risc major. Poate fi vorbitul în public, înscrierea la un curs nou sau abordarea unei noi provocări în carieră. Înarmează-te cu curaj și fă primul pas pentru a-ți înfrunta temerile. Pe măsură ce îți depășești limitele și obții succes, vei dobândi încredere în propriile tale capacități și vei simți că ești capabil să faci față provocărilor.

Evaluează-te!

Simți că nivelul Imaginii tale de sine s-a îmbunătățit, după efectuarea acestor aplicații practice?



IUBIRE
DE SINE

STIMĂ
DE SINE

ACCEPTARE
DE SINE

VIZIUNE DE SINE

De la 0 la 10, evaluează nivelul în fiecare dintre categoriile de mai sus.
(0 fiind mediocru, 10 fiind armonie totală)

Ai nevoie de mai mult ajutor?

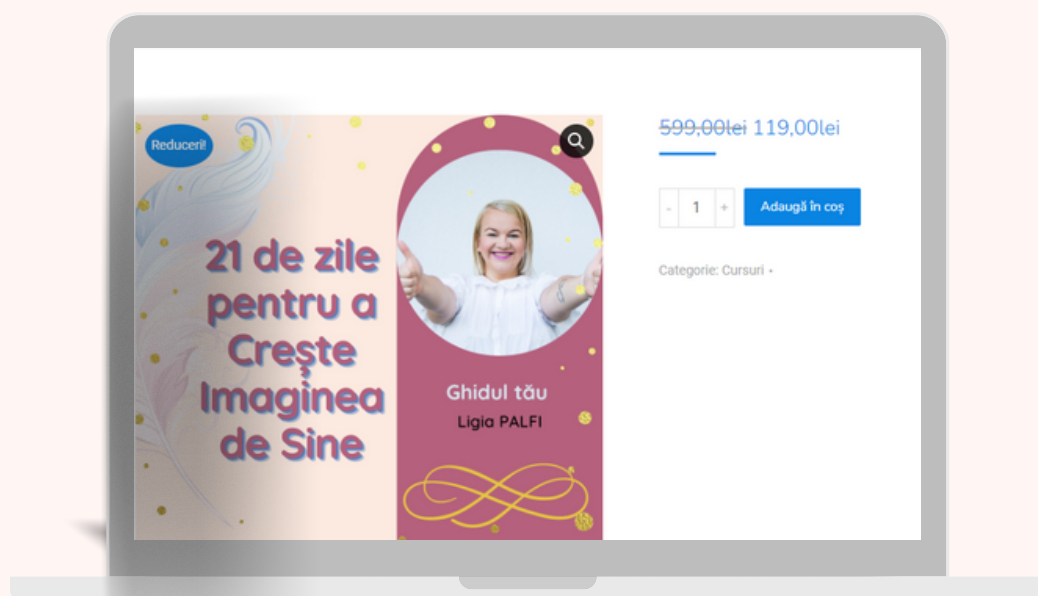
ÎNSCRIE-TE ACUM LA CURSUL :

21 DE ZILE PENTRU
A CREȘTE
IMAGINEA DE SINE

Primești
80 %
REDUCERE

~~599,00 LEI~~
119,00 LEI

Poți cumpăra produsul folosind link-ul următor:
<https://ligiapalfi.com/produs/imaginea-de-sine/>



CE PRIMEȘTI ÎN ACEST CURS?

1. Ghidul "Procesul de autocunoaștere: Identitatea" care conține 20 de pagini care explică în detaliu toate procesele despre care am discutat în acest ghid.
2. 4 sesiuni live de 90 de minute despre:
 - IESIREA DIN ZONA DE CONFORT
 - VINDECAREA RANII DE ABANDON
 - IUBIREA DE SINE SI ACCEPTAREA DE SINE
 - SCHIMBAREA CONvingerilor LIMITATIVE SI IESIREA DIN AUTOSABOTARE
3. 21 de exercitii practice pentru a **Crește Imaginea de Sine**



Poți cumpăra produsul folosind link-ul următor:
<https://ligiapalfi.com/produs/imaginea-de-sine/>

AI ÎNCREDERE ÎN TINE



Spre Idealuri Fnalte

Ligia PALFI



Ghidul tău

Ligia PALFI

ligiapalfi.com

