



Αυτοπαρατήρηση θετικής συμπεριφοράς

Πολλές φορές κάποιες από τις αρνητικές συμπεριφορές μας, μας κάνουν να αισθανόμαστε άσχημα. Αλλά κάθε μέρα έχουμε και καλές συμπεριφορές. Αναγνώρισέ τις και αγάπησε τον εαυτό σου!

Σημείωσε τις θετικές συμπεριφορές σου, ακόμα κι αν νομίζεις ότι αφορούσαν κάτι πολύ ασήμαντο. Για παράδειγμα σημείωσε:

- Κάτι που έκανες για να βοηθήσεις κάποιον.

- Κάτι που έκανες για τους γονείς σου και χάρηκαν.

- Κάτι για το οποίο σου είπαν μπράβο.

- Κάτι ενδιαφέρον που έμαθες.

- Κάτι που μοιράστηκες με κάποιον.

- Κάτι όμορφο που έφτιαξες.

- Κάτι σωστό που είπες.
