

ΠΡΟΤΖΕΚΤ Α΄

ΤΕΤΡΑΜΗΝΟΥ ΣΧ.

ΕΤΟΥΣ 2014-2015

ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ



- Η εκτίμηση, η αγάπη και η αποδοχή του εαυτού μας φαίνεται να αποτελούν τη βάση της ψυχικής ισορροπίας, αλλά και της ικανότητας του ατόμου να κάνει και να διατηρεί ικανοποιητικές διαπροσωπικές σχέσεις.



- Είναι σίγουρο ότι ο κάθε άνθρωπος έχει μια εικόνα για τον εαυτό του, που περιλαμβάνει τουλάχιστον όλες τις συνειδητές πλευρές του εαυτού του: τη σωματική, τη συναισθηματική, τη νοητική, την κοινωνική. Η εικόνα αυτή σπάνια ταυτίζεται με την εικόνα που έχουν οι άλλοι γι' αυτόν; πολλές φορές μάλιστα η απόσταση μεταξύ της αυτοαντίληψης και της «αντικειμενικής» εικόνας είναι πολύ μεγάλη.



- Εκτός όμως από την εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας, έχουμε και την εικόνα ενός ιδανικού εαυτού, αυτού δηλαδή που θα θέλαμε να είμαστε και που επιδιώκουμε πάντα να φτάσουμε. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι η αυτοεκτίμηση προκύπτει από τη σχέση μεταξύ της εικόνας που έχουμε για τον εαυτό μας και την εικόνα του ιδανικού εαυτού μας.





BELIEVE
Yourself

- Στις κρίσιμες στιγμές χρειαζόμαστε περισσότερο από ποτέ την αυτοεκτίμησή μας

Όπως προκύπτει από έρευνες οι οποίες εξετάζουν τη σχέση ανάμεσα στην υψηλή αυτοεκτίμηση και την τάση για κατάθλιψη, η υψηλή αυτοεκτίμηση είναι σπάνια σε καταθλιπτικά άτομα, ενώ άτομα που τείνουν να υπερεκτιμούν τον εαυτό τους και να τον αξιολογούν θετικά είναι περισσότερο ικανοποιημένα από τη ζωή τους και παρουσιάζουν πολύ λιγότερο και σπανιότερα ψυχικές διαταραχές.

- **ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΠΟΥ ΜΑΣ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΑΤΕ !!!**
- **ΑΝΑΣΤΑΣΗΣ ΠΟΥΤΑΧΙΔΗΣ**
- **ΘΑΝΑΣΗΣ ΠΥΡΡΟΣ**
- **ΘΕΟΔΟΣΗΣ ΣΙΔΕΡΗΣ**
- **ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΧΑΤΖΗΠΑΥΛΙΔΗΣ**