

«Я нормальний чи зі мною щось не так?»

Розбираємося в собі, фейках та реальності



Практичний психолог
Софія ПИСАРЕНКО





**Чи бувало у тебе
відчуття, що всі
навколо
«встигають»,
«красивіші» або
«розумніші»?**

**Спойлер
це відчують
99% людей.**

Тест

«Що я про себе думаю?»»

Прочитай 5 тверджень. Став «+», якщо це про тебе.

- Я часто порівнюю себе з блогерами чи однокласниками не на свою користь.
- Мені важко приймати компліменти (здається, що людина просто ввічлива).
- Я боюся зробити помилку, бо «що про мене подумають?»».
- Я фокусуюся на своїх недоліках більше, ніж на досягненнях.
- Я часто кажу собі «я криворукий/негарна/тупий».

Результати тесту

- 0–1 «+»: Твоя самооцінка в нормі, але будь до себе уважним.
- 2–3 «+»: Ти часто критикуєш себе без причини.
- 4–5 «+»: Час вчитися бути собі другом, а не суворим критиком.



Чому ми в собі сумніваємося?

Пункти

- Гормони та зміни в тілі (це тимчасово!).
- «Ідеальне» життя в соцмережах (фільтри vs реальність).
- Порівняння себе з іншими.



Лайфхак №1

Факт vs Думка

Суть

Наш мозок часто плутає те, що ми відчуваємо, з тим, що є насправді.

Приклад

Думка: «Я жахливо виглядаю сьогодні».

Факт: «У мене на лобі один прищик, але я чиста та охайна людина».



Вправа «Детектор брехні»



Коли кажеш собі щось погане, запитай:

- Чи є у мене докази, що це 100% правда?
- Чи сказав би я таке своєму найкращому другові? (Зазвичай ми до друзів добріші, ніж до себе).

Лайфхак №2 «3 мої сильні сторони»

Самооцінка будується на тому, що
ми помічаємо.

Завдання прямо зараз

Знайди 3 речі, які ти робиш добре.

Підказка: це не обов'язково
«перемога в олімпіаді». Може, ти
круто жартуєш, вмієш слухати або
смачно готуєш бутерброди.

СТІВ ДЖОБС

НЕ ДОЗВОЛЯЙ
ШУМУ ЧУЖИХ
ДУМОК
ЗАГЛУШИТИ
ТВІЙ
ВНУТРІШНІЙ
ГОЛОС.



Твоя «Суперсила»

Склади свій список «Я — молодець, бо...».

Записуй туди навіть дрібниці.

Це твій «щит» проти поганого настрою.

З тобою ВСЕ ТАК!

Бути різним — це нормально. Помилатися — це нормально.
Не бути схожим на картинку з Instagram — це теж нормально.
Ти — оригінал, а не копія.

**Дякую за увагу!
Ти крутіший/ста,
ніж тобі здається.**

