



Întoarcerea către tine

IMAGINEA ȘI STIMA DE SINE

Imaginea și stima de sine sunt aspecte fundamentale ale dezvoltării personale și ale relației noastre cu noi înșine. Cu toții am simțit la un moment dat incertitudini, îndoieli sau chiar critici severe cu privire la propria noastră valoare.

Dar să explorăm cum putem construi o relație sănătoasă cu noi înșine și cum aceasta afectează imaginea noastră și stima de sine.



Imaginea de sine

Imaginea de sine se referă la modul în care ne vedem, ne interpretăm și ne evaluăm abilitățile, trăsăturile, comportamentul și valorile personale.

Imaginea de sine este rezultatul

- experiențelor noastre de viață,
- a interacțiunilor sociale și
- feedback-ului pe care îl primim de la ceilalți.

Imaginea de sine este construită pe baza atât a factorilor interni cât și a factorilor externi.

Factorii interni

includ

gândurile,
sentimentele

și

evaluările personale

pe care le avem despre
noi înșine.

De exemplu, ne putem considera inteligenți, talentați sau capabili într-un anumit domeniu.

Imaginea de sine
acționează ca un
magnet care atrage
sau respinge
experiențele de viață
de un anumit fel.

Herbert Harris



Factorii externi
includ
modul în care suntem
percepuți
și
evaluările pe care le
primim din partea
celorlalți.

De exemplu, feedback-ul pozitiv din partea prietenilor sau colegilor de muncă poate contribui la o imagine de sine pozitivă, în timp ce feedback-ul negativ sau critica poate afecta negativ imaginea de sine.

Imaginea de sine poate fi influențată și de *comparația socială*, adică de comparația cu ceilalți. Ne putem compara abilitățile, aparența fizică, succesul sau alte aspecte ale vieții cu ale altor persoane, ceea ce poate avea un impact asupra modului în care ne percepem pe noi înșine.

O imagine de sine pozitivă se caracterizează prin:

- *sentimente de încredere în sine,*
- *respect de sine,*
- *satisfacție personală și*
- *acceptare.*

O persoană cu o imagine de sine pozitivă este în general mulțumită de propria persoană, se simte capabilă să facă față provocărilor și are încredere în abilitățile sale.



Sentimente de mulțumire, de încredere și capabil de a depăși provocările vieții.



Sentimente de neîncredere, neputință și inutilitate.

O imagine de sine negativă implică:

- *evaluări negative asupra propriei persoane,*
- *sentimente de inferioritate,*
- *nesiguranță și*
- *auto-dispreț.*

Persoanele cu o imagine de sine negativă pot avea dificultăți în a se simți încrezătoare în propriile abilități și pot avea o percepție distorsionată asupra propriei valori și importanțe.

**Imaginea de sine este
flexibilă
și
se poate schimba în timp.**

Experiențele pozitive, dezvoltarea personală, feedback-ul constructiv și eforturile constante de a ați îmbunătăți abilitățile și comportamentul pot contribui la creșterea unei imagini de sine pozitive.

Stima de sine

VREI ?

Obiective
= ambițioase
decizii înțelepte,
asumarea de
riscuri în carieră?

Este important să îți dezvolți o imagine și o stima de sine sănătoase, deoarece acestea au un impact semnificativ asupra vieții .

O stima de sine ridicată te poate motiva să îți stabilești obiective ambițioase, să iei decizii înțelepte și să îți asumi riscuri în carieră și relații. De asemenea, o imagine pozitivă de sine te ajută să gestionezi mai bine stresul și să îți consruiești relații interpersonale sănătoase.



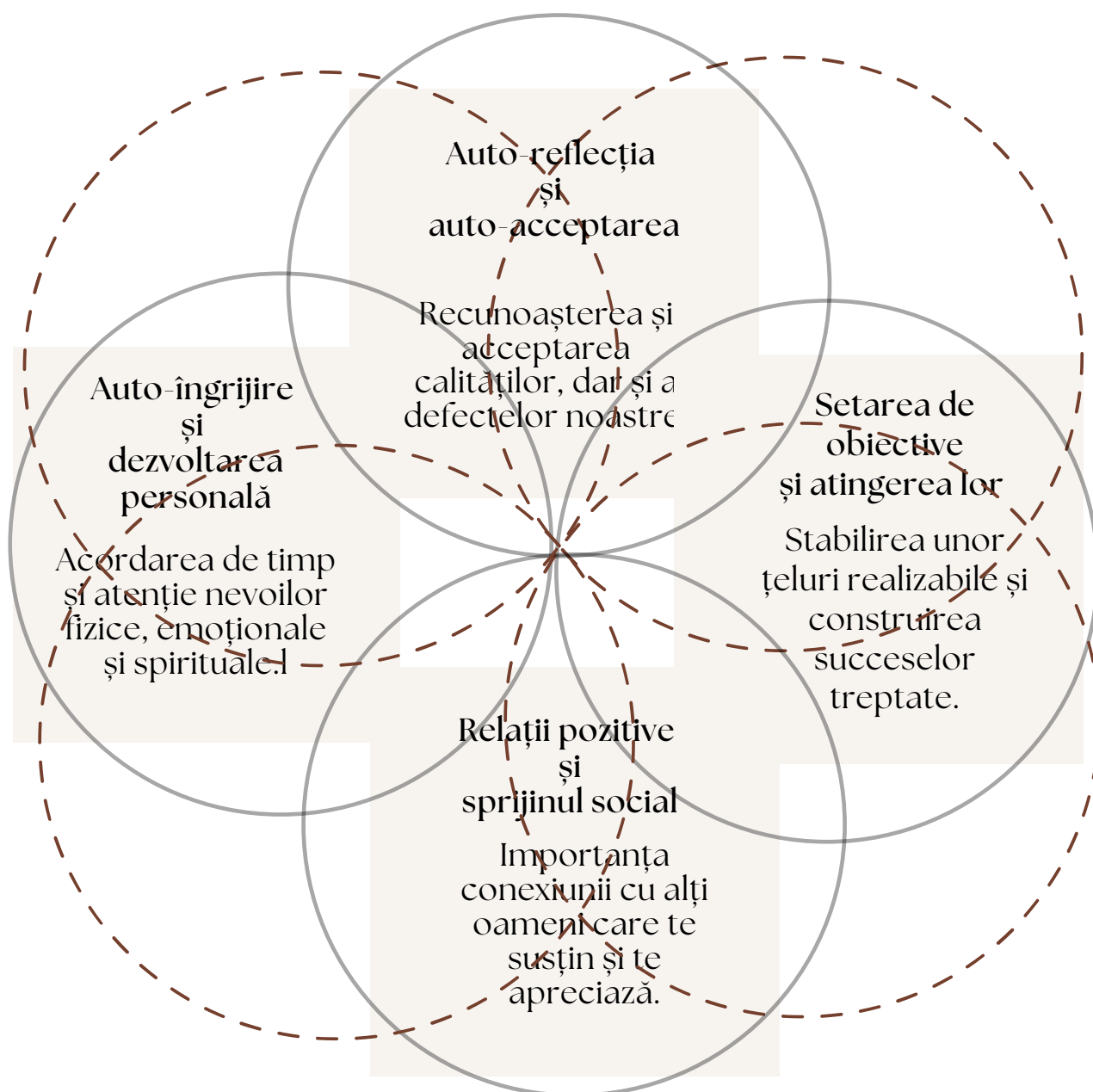
Efectele pozitive ale stimei de sine
asupra vieții noastre:
*încredere în sine, reziliență și abilitatea
de a face față obstacolilor.*

Efectele negative ale unei stime de
sine scăzute:
*lipsa încrederii în sine, auto-
sabotajul și relațiile toxice.*



*Construirea și menținerea unei
stime de sine sănătoase*

-4- -3- -2- -1-



Orice schimbare și îmbunătățire are loc doar atunci când te implici *activ* în realizarea ei.

Auto-reflecția pozitivă

- Fii conștient de realizările tale și recunoaște-ți calitățile și punctele forte.
- Fă o listă cu lucrurile pe care le-ai realizat și de care ești mândru.
- Concentrează-te pe aspectele pozitive ale persoanei tale și pe modul în care acestea aduc valoare în viața ta și în viața celor din jurul tău.

Acceptă-ți imperfecțiunile:

- Nimeni nu este perfect, iar eșecurile sau greșelile fac parte din viață.
- Acceptă-ți imperfecțiunile și învață din ele.
- Înțelege că greșelile sunt o oportunitate de creștere și îmbunătățire, nu un motiv pentru a-ți critica sau descuraja stima de sine.

Îngrijește-te de tine:

- -Acordă atenție nevoilor tale fizice, emoționale și mentale.
- -Asigură-te că ai o dietă echilibrată, faci exerciții fizice regulat și ai un program de somn adecvat.
- -Găsește activități care îți aduc bucurie și relaxare și
- -investește timp în hobby-urile și pasiunile tale.

- -Abține-te de la a te compara cu alții într-un mod negativ sau nerealist. Fiecare persoană are propriul său parcurs și experiențe unice.
- -Concentrează-te pe progresul și obiectivele tale personale și
- -învăță să te bucuri de reușitele celorlalți fără a te simți amenințat sau inferior.

Evită comparațiile

- -Relațiile cu cei din jurul tău pot influența în mod semnificativ stima de sine. Încearcă să petreci timp cu oameni care te susțin, te încurajează și te inspiră.
- -Evită persoanele toxice sau critice, deoarece acestea pot afecta negativ percepția ta despre tine.

Conjoară-te de persoane pozitive.

- -Stabilește-ți obiective mici și realizabile pe termen scurt și pe termen lung. Atunci când îți îndeplinești obiectivele, vei simți o creștere a încrederii în tine și a stimei de sine.
- - Fii răbdător și recunoaște-ți progresul pe măsură ce avansezi către atingerea obiectivelor tale.

Setează-ți obiective realiste:

Orice schimbare și îmbunătățire are loc doar atunci când te implici *activ* în realizarea ei.

Impactul rețelelor de socializare asupra imaginii de sine

*De la idealizare la autocritică
excesivă*

Rețelele de socializare au devenit parte integrantă a vieții noastre moderne, oferindu-ne posibilitatea de a comunica, a ne conecta cu alții și a împărtăși experiențe. Cu toate acestea, o consecință semnificativă a utilizării excesive a rețelelor de socializare este *influența negativă* pe care o pot avea asupra imaginii noastre de sine.

De la *compararea socială* și *idealizarea la dependența de validare online și autocritică excesivă*, există numeroase aspecte care pot afecta negativ percepția pe care o avem despre noi înșine.

Este important să fim conștienți de aceste influențe și să luăm măsuri pentru a ne proteja sănătatea mentală.

Limitarea timpului petrecut pe rețelele de socializare, cultivarea unui echilibru între viața online și cea offline, dezvoltarea unei perspective realiste și empatie față de noi înșine pot contribui la îmbunătățirea imaginii noastre de sine și a bunăstării noastre emoționale.



În continuare, vom explora modul în care rețelele de socializare pot contribui la *idealizarea și autocritica excesivă*, și vom analiza pe scurt efectele acestui fenomen asupra sănătății mentale și a bunăstării noastre emoționale.

- Editarea și filtrarea excesivă a imaginii de sine

Rețelele de socializare oferă instrumente puternice pentru editarea și filtrarea fotografiilor și a conținutului pe care îl partajăm.

În dorința de a prezenta o imagine perfectă și a obține apreciere, putem fi tentați să retușăm excesiv aspectele fizice sau să ne prezentăm viața într-o lumină idealizată. Această prezentare distorsionată a imaginii noastre de sine poate *crea presiune și frustrare*, deoarece ne simțim obligați să păstrăm această imagine ireală în fața altora.



- Autocritica și stresul emoțional

Întrucât rețelele de socializare sunt adesea folosite pentru a partaja momente fericite și reușite, ne putem simți presăți să ne conformăm la aceaceastă tendință. Comparându-ne propria viață cu imaginile selectate și filtrate ale altora, putem dezvolta *autocritica și neîncredere în sine*. Acest ciclu constant de comparare și evaluare negativă poate duce la stres emoțional, anxietate și depresie.



- Compararea socială și idealizarea

Rețelele de socializare ne expun adesea la aspectele "perfecte" ale vieții altor persoane.

Fotografii retușate, postări despre realizări și experiențe extraordinare creează o impresie de viață ideală și fericită.

Acest lucru poate duce la *tendința de a ne compara cu ceilalți și de a ne subestima propriile realizări* și aspecte ale vieții noastre.

- Dependenta de validarea online

Rețelele de socializare promovează, de asemenea, dependența de validarea și aprobarea celorlalți. Prin numărul de like-uri, comentarii sau reacții pe care le obținem la postările noastre, ne măsurăm adesea valoarea și importanța.

Această căutare a validării externe poate *afecta încrederea în sine* și poate *amplifica anxietatea și stresul* atunci când nu primim suficientă atenție sau apreciere



Cele mai bune tactici de a te proteja de influența negativă a rețelelor de socializare



- Limitarea timpului petrecut pe rețelele de socializare

Una dintre cele mai eficiente tactici pentru a ne proteja de influența negativă a social media este să limităm timpul petrecut pe aceste platforme.

Stabilirea unor *limite zilnice sau săptămânale* pentru utilizarea rețelelor de socializare ne poate ajuta să ne concentrăm pe activități mai productive și să ne protejăm de comparațiile sociale nesănătoase.

- Selectarea cu atenție a persoanelor pe care le urmărim:

Rețelele de socializare ne oferă posibilitatea de a urmări o varietate de persoane și pagini.

Este important să alegem cu atenție pe cine urmărim și să ne asigurăm că conținutul pe care îl vedem în fluxul nostru de știri este pozitiv și inspirațional. De asemenea, putem *evita urmărirea conturilor care promovează stereotipuri negative sau care ne afectează stima de sine..*





- Evaluarea și controlarea emoțiilor

Social media poate provoca o serie de emoții negative, cum ar fi *invidie*, *frustrare* sau *anxietate*.

Este important să fim conștienți de aceste emoții și să învățăm să le gestionăm într-un mod sănătos.

Putem practica tehnici de relaxare, cum ar fi meditația sau respirația profundă, pentru a ne calma mintea și a ne reechilibra emoțional.

- Stabilirea unor limite clare în utilizarea rețelelor de socializare

O altă tactică eficientă este să stabilim limite clare în ceea ce privește utilizarea rețelelor de socializare.

Putem crea reguli personale, cum ar fi să nu verificăm rețelele sociale înainte de culcare sau să ne rezervăm anumite momente ale zilei în care să fim total deconectați de la aceste platforme.



- Construirea relațiilor în viața reală

Pentru a reduce dependența de rețelele de socializare și pentru a ne proteja de influența negativă a acestora, este important să ne concentrăm și să *investim în relațiile noastre în viața reală*.

Petrecerea timpului cu prietenii, familia și participarea la activități sociale offline ne pot oferi o perspectivă echilibrată și ne pot ajuta să ne menținem sănătoși emoțional și social.

Social media poate fi o unealtă puternică de conectare și exprimare, dar este important să ne protejăm de influența lor negativă.

Adoptarea unor tactici precum limitarea timpului petrecut pe rețelele sociale, alegerea atentă a persoanelor pe care le urmărim și investirea în relațiile din viața reală ne pot ajuta să menținem o perspectivă echilibrată și să ne păstrăm sănătoși din punct de vedere mental și emoțional în era digitală. Prin conștientizare și autocontrol, putem *transforma utilizarea social media într-o experiență pozitivă și constructivă*.



Dragă cititor,

Îți mulțumesc sincer că ai parcurs ebook-ul nostru! Apreciez timpul și interesul acordat subiectului și sper că ai găsit informațiile și conținutul să fie valoroase și inspiraționale.

Sper că acest ebook ți-a oferit perspectivă și cunoștințe noi în domeniul abordat și că te-a ajutat să obții un plus de înțelegere și dezvoltare personală.

Dacă ai întrebări, comentarii sau dacă dorești să împărtășești părerea ta despre conținutul ebook-ului, te încurajez să mă contactezi. Feedback-ul tău este extrem de valoros pentru noi și ne ajută să ne îmbunătățim continuu.

În plus, te invit să rămâi conectat/ă cu noi prin intermediul newsletter-ului nostru sau al paginii noastre de social media, pentru a fi la curent cu cele mai recente informații, resurse și evenimente în domeniul dezvoltării personale.

Mulțumesc încă o dată pentru implicarea ta și pentru faptul că ne-ai ales ca sursă de învățare și inspirație. Sperăm să te putem sprijini în continuare în călătoria ta de dezvoltare personală.

Cu gratitudine,
psih. Andrișan Amanda