



1) RĪKA APRAKSTS

Instrumenta nosaukums: Pieņem sevi

Sevis pieņemšana ir spēja atzīt un novērtēt sevi, arī trūkumus un visu. Tas ir par savu stipro un vājo pušu atpazīšanu bez spriedumiem.

Sevis pieņemšana ir pašapziņas pamats. Kad jūs pieņemat sevi, jūs ticat, ka esat spējīgs un cienīgs. Tas vairo pārlicību pieņemt izaicinājumus, mācīties no kļūdām un pārvarēt neveiksmes — tas viss ir svarīgi pašapziņas aspekti.

Laiks: 45 minūtes

2) RĪKA MĒRĶI

- Izprast sevis pieņemšanas jēdzienu un tā ietekmi uz darba izpildi un personīgo attīstību.
- Identificējiet faktorus, kas veicina augstu un zemu sevis pieņemšanu.
- Izstrādāt stratēģijas, lai veidotu un uzturētu veselīgu sevis pieņemšanu.
- Izveidoja pamatu pašapziņai.

3) RĪKA SAISTĪBA AR PRASMI

Sevis pieņemšana un pašapziņa ir divi cieši saistīti jēdzieni, kas viens otru pastiprina.

Sevis pieņemšana: tā ir sevis pieņemšana tāds, kāds viņš ir, ar saviem trūkumiem un tikumiem. Tas ietver sevis pozitīvo aspektu atpazīšanu un novērtēšanu, kā arī negatīvo aspektu pieņemšanu, nevērtējot un nekritizējot sevi.

Pašpaļāvība: ir ticība savām spējām, spējām un spriedumiem. Tas ietver uzticēšanos savai spējai pieņemt saprātīgus lēmumus, pārvarēt izaicinājumus un sasniegt savus mērķus.

Kā tie ir saistīti?

- Sevis pieņemšana ir pašapziņas pamats. Ja mēs sevi nepieņemam, ir grūti uzticēties savām spējām.
- Sevis pieņemšana ļauj mums būt līdzjūtīgākiem pret sevi, kas palīdz mums pārvarēt kļūdas un

INSTRUMENTS – SEVIS PIENĒMŠANA

mācīties no tām. Tas savukārt vairo mūsu pārliecību par mūsu spēju gūt panākumus nākotnē.

- Pašpaļāvība ļauj mums būt pārliecinošākiem un iestāties par savām vajadzībām un vērtībām. Tas palīdz mums justies drošākiem par sevi un palielina sevis pieņemšanu.

Sevis pieņemšana ir pamatprasme, lai gūtu panākumus gan personīgajā, gan profesionālajā dzīvē. Tas ietekmē jūsu pašapziņu, ietekmējot:

- **Pārliecību:** augsta sevis pieņemšana ļauj pieiet izaicinājumiem un iespējām ar pozitīvu attieksmi un ticību savām spējām.
- **Motivāciju:** cilvēki ar veselīgu sevis pieņemšanu biežāk izvirza mērķus, uzņemas iniciatīvu un neatlaidīgi saskaras ar neveiksmēm.
- **Lēmumu pieņemšanu:** spēcīga sevis pieņemšana dod jums iespēju izdarīt izvēli, kas atbilst jūsu vērtībām un labklājībai.
- **Komunikāciju:** tie, kuriem ir augsta sevis pieņemšana, var efektīvi sazināties, skaidri izteikties un pārliecinoši apliecināt savas vajadzības.
- **Attiecības:** veselīga sevis pieņemšana veicina pozitīvas un cieņpilnas attiecības ar kolēģiem un darba vadītājiem.

4) RESURSU MATERIĀLI

- Ērta vieta koplietošanai

5) KĀ PIEMĒROT RĪKU

Kā attīstīt sevis pieņemšanu un pašapziņu:

1. **Praktizējiet līdzjūtību pret sevi:** izturieties pret sevi ar laipnību un sapratni, tāpat kā pret draugu. Izvairieties no skarbas paškritikas un koncentrējieties uz savām stiprajām pusēm un pozitīvajām īpašībām.
2. **Izaiciniet negatīvu pašrunu:** kad jums ir negatīva doma, pajautājiet sev, vai tā ir taisnība, vai tas ir tikai kognitīvs traucējums. Aizstājiet negatīvās domas ar reālistiskākiem un pozitīvākiem sevis paziņojumiem.
3. **Koncentrējieties uz savām stiprajām pusēm un sasniegumiem:** sviniet gan lielos, gan mazos panākumus. Izveidojiet sarakstu ar savām stiprajām pusēm un talantiem un regulāri atgādiniet par tiem.
4. **Izvirziet reālistiskus mērķus un atzīmējiet progresu:** Nenoteikt sevi neveiksmei, uzstādot nereālus mērķus. Sadaliet lielākus mērķus mazākos, vieglāk pārvaldāmos soļos. Sviniet savu progresu ceļā, lai cik mazs tas šķistu.
5. **Praktizējiet pateicību:** katru dienu veltiet laiku, lai novērtētu labās lietas savā dzīvē. Katru

INSTRUMENTS – SEVIS PIENĒMŠANA

dienu pierakstiet trīs lietas, par kurām esat pateicīgs, vai saglabāriet pateicības dienasgrāmatu.

- 6. Ieskauciet sevi ar pozitīviem cilvēkiem:** pavadiet laiku ar cilvēkiem, kuri atbalsta, iedrošina un tic jums. Izvairieties no cilvēkiem, kuri ir negatīvi vai kritiski pret jums.
- 7. Rūpējieties par sevi:** pārliecinieties, ka pietiekami gulējat, ēdat veselīgi un regulāri vingrojat. Rūpes par savu fizisko veselību uzlabos arī garīgo un emocionālo labsajūtu.
- 8. Ja nepieciešams, meklējiet profesionālu palīdzību.** Ja jums ir grūtības attīstīt sevis pieņemšanu un pašapziņu, terapeits var palīdzēt. Viņi var sniegt jums papildu atbalstu un norādījumus.

Sevis pieņemšanas un pašapziņas attīstīšana prasa laiku un pūles. Nezaudējiet drosmi, ja uzreiz neredzat rezultātus. Turpiniet praktizēt šīs stratēģijas, un jūs pakāpeniski pamanīsiet savas pašcieņas, pašapziņas un vispārējās labklājības uzlabošanos.

6) KO MĀCĪTIES

Pieņemt sevi nozīmē ieiet savā varā. Kad jūs attīstāt sevis pieņemšanu, jums vairs nav jāmeklē ārēji apstiprināšanas avoti.

Mācīšanās pieņemt sevi ir atspēriena punkts tam, kā jūs rūpējaties par savu garīgo veselību. Jūs kļūstat pārliecināts par to, kas jūs esat, un iemācāties atzīt savas stiprās un vājās puses.



Co-funded by
the European Union