Vision Australia

# Πίστεψε στον εαυτό σου

Όλοι περνάμε στιγμές που τα πράγματα φαίνονται δύσκολα, καινούργια ή λίγο αγχωτικά. Ο στόχος; Να σε βοηθήσουμε να αποκτήσεις αυτοπεποίθηση με τον δικό σου τρόπο, κάνοντας ένα μικρό βήμα κάθε φορά.

## Πρόσεξε σε τι είσαι καλός/ή



- Σκέψου πράγματα που ήδη τα κάνεις καλά. Να θυμάσαι ότι ο καθένας είναι καλός σε κάτι
- Θυμήσου τις φορές που δοκίμασες κάτι καινούργιο
- Να είσαι περήφανος/η για τις μικρές επιτυχίες, όχι μόνο για τις μεγάλες
- Ο καθένας έχει διαφορετικά προτερήματα. Προσπάθησε να μη συγκρίνεις τον εαυτό σου με άλλους.

## Δοκίμασε να κάνεις τα πράγματα με τον δικό σου τρόπο



- Μη βιάζεσαι όταν μαθαίνεις κάτι καινούριο
- Δεν είναι κακό να ζητήσεις βοήθεια όταν τη χρειάζεσαι
- Χώρισε τις μεγάλες εργασίες σε μικρά βήματα
- Προσπάθησε ξανά όταν κάτι δεν πετύχει με την πρώτη φορά.



## Νιώσε μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση

- Εξασκήσου σε κάτι με τρόπο που σε κάνει να νιώθεις άνετα
- Ακολούθησε ρουτίνες που θα σε βοηθήσουν να νιώθεις πιο έτοιμος/η
- Δώσε προσοχή σε ό,τι μπορείς να κάνεις, όχι σε ό,τι σου φαίνεται δύσκολο
- Υπενθύμιζε στον εαυτό σου ότι η μάθηση απαιτεί χρόνο.

## Ένα πράγμα που πρέπει να κάνεις

Σκέψου ένα πράγμα που έκανες αυτή την εβδομάδα και για το οποίο είσαι περήφανος/η για τον εαυτό σου.

## Μπορείς να τα καταφέρεις

Κάποιες μέρες θα σου φαίνονται εύκολες και κάποιες όχι. Αυτό είναι απόλυτα φυσιολογικό. Συνέχισε να προχωράς, μη βιάζεσαι και να θυμάσαι ότι όσο προχωράς μαθαίνεις. Να είσαι περήφανος/η για τον εαυτό σου που προσπαθείς, ακόμα κι αν κάτι σου φαίνεται δύσκολο.

