

Kendine Saygı

Başkalarıyla
Daha İyi
Geçinmek İçin
Kendini Sevmek



Kendine saygı ve sevgisini geliştirememiş kişi, başkasını gerçek anlamda sevemez.

- Doğan Cüceloğlu -

Eğer sen, başkalarından kendine saygı beklersen bu onlar için büyük bir şeydir. Sadece kendine saygı duyabilirsen diğerleri de sana saygı duymaya mecbur kalır.

Dostoyevski

KENDİNE SAYGININ

7

ADIMI

1. Başkalarının senin hakkında ne düşüneceklerine odaklanma.
2. "Hayır" demeyi öğren.
3. Olumsuz iç sesini dinleme.
4. Değerlerini ve gücünü iyi belirle.
5. Hayallerinin peşinden koş ve onları erteleme.
6. Kendinle gurur duy.
7. Kendin olduğun için kendine müteşekkir ol.

Kendine
SAYGI



“Hiç kimse sizin izniniz olmadan
sizi küçük hissettiremez.”

Roosevelt

REHBERLİK SERVİSİ