

8 fejezet: Önbecsülés és önbizalom növelése

Hogyan alakul ki az önbecsülésünk? Mi változik az agyunkban, amikor magabiztosabbá/kevésbé magabiztossá válunk? Történik egyáltalán valami?

How to change self-esteem?

STEP 1: You need to understand how the brain works.



This is the **neuron**. Neurons (or nerve cells) are the fundamental units of our brain.

Neurons send information to each other through **synapses**.

When we learn something new, neurons send this information through synapses. When we practise something, the same information is sent repeatedly, letting the brain know that it is important.

In the same way that you can learn a new language, for example, **you can learn positive self-esteem.**

Using **affirmations**, we can teach our brains what we think about ourselves. Based on our thoughts, the brain will look for evidence of them in the external environment. Our inner thoughts will be reinforced by this evidence.

→ To summarise: **inner thoughts** are an important part of our self-esteem, and we have the power to direct them.



TOVÁBBI INFORMÁCIÓK:

📄 Önbecsülés és az agyad: <https://www.youtube.com/watch?v=g-GTvAADkWM>

📄 A még ereje: <https://www.youtube.com/watch?v=J-swZaKN2Ic>

📄 Tanulságok az önbizalomról egy tinédzsertől: <https://www.youtube.com/watch?v=BZ05M1UhPrY>

📄 A bizalom projekt: <https://www.youtube.com/watch?v=S43i0SCYw74>

Szöveg az infografikonról:

Ez egy neuron. A neuronok (vagy idegsejtek) agyunk alapvető egységei.

A neuronok szinapszisokon keresztül küldik egymásnak az információkat.

Amikor valami újat tanulunk, a neuronok a szinapszisokon keresztül küldik ezt az információt. Amikor gyakorolunk valamit, ugyanazt az információt ismételten elküldik, tudtára adva az agynak, hogy az fontos.

Ugyanúgy, ahogyan például megtanulhatunk egy új nyelvet, úgy tanulhatunk pozitív önértékelést is.

A megerősítések segítségével megtaníthatjuk az agyunknak, hogy mit gondolunk magunkról. Gondolataink alapján az agy a külső környezetben bizonyítékot keres ezekre. A belső gondolatainkat ezek a bizonyítékok fogják megerősíteni.

Összefoglalva: a belső gondolatok fontos részét képezik önbecsülésünknek, és hatalmunkban áll irányítani őket.

A projekt az Európai Bizottság támogatásával valósult meg. Ez a dokumentum kizárólag a projektpartnerek véleményét tükrözi, és a Bizottság nem tehető felelőssé a benne foglalt információk bármilyen felhasználásáért.



Co-funded by
the European Union



Erasmus+
Enriching lives, opening minds.