

ÖZGÜVEN NEDİR?

Özgüven, kişinin kendisini tanıması ve kendi **analizini yapabilmesidir**. Özgüven aslında **kendinizle barışık** bir birey olmanız demektir. Yapabileceğimiz şeylerin ya da yapamayacağımız şeylerin kararını başkalarının değil bizim verebilmemizdir. Özgüven sahibi olmak, kendiniz dışındaki kişilerin olumsuz duygu ve düşüncelerinin sizi yönlendirmesine izin vermemenizdir.



**HAKKARİ ATATÜRK ANADOLU
LİSESİ REHBERLİK SERVİSİ**

ÖZGÜVEN EKSİKLİĞİ

Özgüven eksikliği sizleri sürekli yanlışla sürükler. Kendi kararlarınızı kendiniz vermez ve istediğiniz şeylere yönelmezseniz eğer, mutsuz bir yaşamın içine düşersiniz. Kendi istediğiniz olmadığı için hatalar ve yanlışlar yapabilirsiniz. Çünkü yanlış yapmaya çok müsait bir konumda olmuş olursunuz. Bu durum sizin, hayatınızda başarısız bir çizelgeye ulaşmanıza neden olur.



HAKKARİ ATATÜRK ANADOLU
LİSESİ REHBERLİK SERVİSİ

ÖZGÜVEN KAZANMANIN YOLLARI

Kendiniz hakkında olumlu düşünün.

Bir şey başardığımızda kendinizle gurur duyun ve kendinizi ödüllendirin.

Zayıf taraflarınız yerine, güçlü taraflarınıza ağırlık verin.

Fikirlerinizi savunun. Haklarınıza sahip çıkmayı öğrenin

Düşük Özgüven

Bana 500 TL borç verebilir misin?



"Hayır" diyemiyorum.

Yeterli Özgüven

Bana 500 TL borç verebilir misin?



Suçlu hissetmeden reddedebilirim.

HAKKARİ ATATÜRK ANADOLU
LİSESİ REHBERLİK SERVİSİ