

如何愛與接納自己

引言:被忽略的花瓶

一. 自我接納調查

1. 你喜歡自己的哪些特質 (才幹、個性)?
2. 你對你的外貌滿意嗎?
3. 你常會因自己的缺點而感到沮喪嗎?
4. 你常會因為別人沒有尊重或關心你而受傷或生氣嗎?
5. 如果你能選擇,你願意在哪方面有所改變 (才幹、外貌、個性、所處環境)?
6. 在一群人當中你是否常想到別人對你的看法如何,而沒有注意到別人的需要?
7. 當別人在某方面比你時,你會為他高興還是忌妒他呢?

二. 什麼是自我形象

三. 自我形象是如何造成的?

1. 年幼時,父母、親人對他的看法
2. 成長過程中同學、老師、朋友對他的看法

四. 自我形象的錯誤依據

1. 美貌
2. 成就
3. 身世

五. 自我形象的正確依據

1. 知道上帝造了你現在的樣式,並且也這樣的愛並接納你。
2. 你是獨特的 (獨一無二的)。
3. 認識自己,並對自己有正確了解。
4. 擬定合適的自我發展計劃。