

👉 تمرین حرفه‌ای جلسه سوم – "دفتر انتخاب‌های کوچک"

📌 هدف تمرین:

شروع بازسازی عزت نفس از طریق انتخاب‌های کوچک روزمره،
و دیدن اینکه چطور همین انتخاب‌های ساده، باعث می‌شن کم‌کم دوباره به خودت اعتماد کنی.

📌 مراحل تمرین:

۱. دفتر مجازی عزت نفس بساز:

یا به دفتر واقعی بردار، یا به نوت توی گوشت بساز به اسم:
«انتخاب‌های من برای احترام به خودم»

۲. از امروز به مدت ۳ روز، هر شب این دو سوال رو بنویس:

۱. امروز کی خودم رو انتخاب کردم؟

(مثلاً: وقتی خسته بودم و به جای چت کردن با اون فرد، رفتم استراحت کردم.
یا: وقتی خواستم به چیزی رو توضیح ندم چون حس کردم وظیفه‌م نیست.)

۲. امروز کی از خودم گذشتم؟ چرا؟

(مثلاً: وقتی خواستم بگم «نمی‌خوام پیام»، ولی به خاطر اینکه فکر نکنن ناراحت شدم، گفتم «اوکی میام»)

۳. حالا از بین ۳ روز آینده، تصمیم بگیر فقط یک‌بار:

به انتخاب کوچیک انجام بدی، که فقط برای احترام به خودت باشه.**

مثال‌ها:

- «نه» گفتن مودبانه به چیزی که حس خوبی بهش نداری
 - نرفتن جایی که صرفاً از روی اجبار یا ترس دعوت شدی
 - نگفتن جمله‌ای که فقط برای تایید گرفتن بود
 - استراحت دادن به خودت، حتی اگه بقیه گفتن "خیلی کاری نکردی"
-

🎯 بخش مهم تمرین:

بعد از انجام اون انتخاب کوچیک، حس‌ت رو بنویس:
"چی حس کردی؟ سبک شدی؟ شک کردی؟ ترسیدی؟ اما آخرش راضی بودی یا نه؟"

همین لحظه‌ها،
آغاز برگشتن به خودته.

توضیح نهایی:

این تمرین ساده‌ست، ولی اگه جدیش بگیری،
یاد می‌گیری که عزت نفس فقط یه کلمه نیست،
یه نوع انتخاب کردنه. تو لحظه. تو جزئیات. تو سکوت.