

# SORSFORDÍTÓ ÖNBECSÜLÉS

ÖNSZERETET • TESTSZERETET • POZITÍV ÉNKÉP • ÖNBIZALOM



BAGDI BELLA

*Béke, szeretet legyen utadon,  
Lelkedben legyen mindig nyugalom,  
Öröm és boldogság legyen veled minden napon,  
Egész életed legyen áldott.  
Légy áldott!  
Azt kívánom!*

Bagdi Bella

# SORSFORDÍTÓ ÖNBECSÜLÉS

ÖNSZERETET - TESTSZERETET - POZITÍV ÉNKÉP - ÖNBIZALOM

Mental Focus Kiadó  
Budapest, 2016

© Bagdi Bella, 2016

A könyv – a kiadó írásos jóváhagyása nélkül – sem egészében, sem részleteiben nem sokszorosítható vagy közölhető, semmilyen formában és értelemben, elektronikus vagy mechanikai módon, beleértve az internetes közlést, a fénymásolást, a számítógépes memóriát és adathordozókat is.

Ez alól kivételt jelent, ha a könyvből részleteket sugároz a rádió, a televízió, vagy bármely újság abból a célból, hogy a művet ismertesse, és egyúttal közli a szerző és a kiadó nevét is.

Jogtulajdonos: Mental Focus Kiadó

Web: [www.bagdibella.hu](http://www.bagdibella.hu)

E-mail: [info@bagdibella.hu](mailto:info@bagdibella.hu)

Lektorálta: Kolumbán Margit, Dobrova Zita

Borítóterv és tördelés: Diósy Tamás

Borítókép: Cselényi-Szabó András

Nyomdai partner: Imi Print Kft., Nyíregyháza

ISBN:

ISSN:

*Hiszek abban, hogy a világ jobb hely lenne,  
ha mindenki ötven százalékkal magasabb  
önbecsülésre tenne szert azáltal,  
hogy tudatosabban élne, felelősséget vállalna,  
elfogadná magát és másokat,  
és ennek megfelelően viselkedne.  
Igen, a világ akkor egy nagyon jó hely lenne!*

*Ha az elmezavart nem számítom, mely biológiai gyökerű, nem tudok egyetlen olyan pszichológiai problémát sem – a szorongástól és depressziótól az iskolai vagy munkahelyi alulteljesítésig; az intimítástól, boldogságtól vagy sikertől való félelemig; a túlzott alkohol- vagy drogfogyasztásig; a házastársak veszekedéséig vagy a gyerekek molesztálásáig; a társfüggőségig vagy szexuális rendellenességig; a passzivitásig és krónikus céltalanságig; az öngyilkosságig és erőszakos bűncselekményekig – mely ne következne, legalábbis részben, az önbecsülés hiányából. Minden döntés közül, amelyeket életünkben meghozunk, az a legfontosabb, melyet magunkkal kapcsolatban hozunk meg.*

*Nathaniel Branden*



# TARTALOMJEGYZÉK

Mindig van kiút .....	12
Az én történetem.....	13
Hiszek abban, hogy megváltozhat a világ.....	21
Az önbecsülés növelése tanulható .....	25
A stabil önbecsülés kialakítása.....	28
Az alacsony önbecsülés következményei .....	33
Mit jelent valójában a magas önbecsülés?.....	36
Az életed akkor fog változni, ha te magad mersz változni...	37
Önbecsülés-növelő technikák.....	38
<b>I. Az önbecsülés növelése önszeretettel és önelfogadással .....</b>	<b>45</b>
Miért is fontos, hogy szeresd magad? .....	47
Értékes vagy.....	56
Hogyan kezd el szeretni magad, és hogyan bánj jól önmagaddal? .....	59
Önszeretet és önelfogadás gyakorlatok .....	63
Pozitív megvallások, megerősítések önszereteted folyamatos táplálásáért.....	93
Önszeretet negatív érzések idején.....	96
<b>II. Az önbecsülés növelése testszeretettel .....</b>	<b>123</b>
Fedezd fel tested értékét! .....	124
Testszeretet gyakorlatok.....	131
Pozitív megvallások, megerősítések testszereteted folyamatos táplálásáért.....	147

Ha a gyógyulás útján jársz, mondd meg a testednek, mit tegyen .....	156
Gyógyulást segítő kinyilatkoztatások .....	160
<b>III. Az önbecsülés növelése az énképed pozitív irányba való fejlesztésével .....</b>	<b>163</b>
Mit is nevezünk énképnek? .....	165
Az énképed átalakításának leghatásosabb módszere .....	167
A jövőbeli lehető legjobb éned megalkotása .....	172
Ébreszd fel a benned szunnyadó sast! .....	174
Pozitív énképfejlesztő gyakorlatok .....	177
Pozitív megvallások, megerősítések énképed folyamatos táplálásáért .....	211
<b>IV. Önbecsülésed növelése önbizalmad erősítésével .....</b>	<b>223</b>
Ettől a 3 dologtól megváltozott az életem .....	225
Az önbizalom szokássá válhat .....	227
A nagy áttörés .....	231
Bízz a folyamatban! .....	235
Kövesd a moirádat! .....	236
Önbizalmat erősítő gyakorlatok .....	239
Tökéletes terv és motiváció .....	249
Tégy úgy, mintha .....	253
Önbizalom-növelő vizualizáció .....	254
Pozitív megvallások, megerősítések önbizalmad folyamatos táplálásáért .....	265
Bátorítsd magad csüggedés idején! .....	277
A szeretet választása .....	288