

Lezioni

- Lezione 1 - Autostima: giudicare e giudicarsi
- Lezione 2 - Visione e fiducia

Argomenti

Autostima, giudizio positivo, giudizio negativo, l'influenza del contesto, la gestione delle responsabilità, l'empatia, la consapevolezza e la coscienza di sé, la fiducia in sé, la visione di sé, l'amore verso se stessi, l'incapacità di agire, la paura del giudizio, esaminare le paure, conoscere le emozioni, riconoscere i propri successi, valutare le proprie risorse, ridimensionare i timori, l'auto-convincimento, la coscienza acritica di sé.