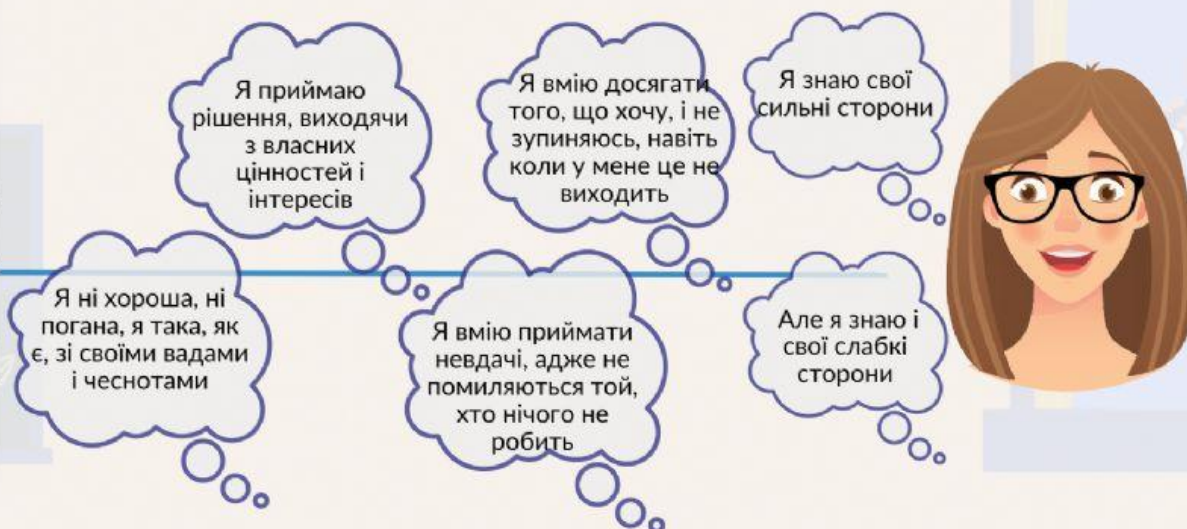


Якщо **окуляри чорні**, то людина бачить себе лише через призму власних невдач. Про таких людей, як правило, говорять, що це людина із заниженою самооцінкою. Як наслідок, така людині перебуває у пригніченому настрої, а отже у неї дофамін природнім шляхом також не виробляється. А якщо дофаміну надто мало, то важко й почати чимось займатися: здається, що нервова система виснажена. Бажання щось робити пропадає, тому що здається, що це безглуздо і нічого не змінить. Цей стан і називається **дофамінової ямою**: через те, що зовнішніх стимулів занадто багато, організм виробляє все менше цього гормону і люди виявляються втомленими та безсилими.

Якщо ж людина здатна помічати власні досягнення, у неї менше шансів потрапити у дофамінову петлю. А помічати і адекватно реагувати на власні досягнення вона може лише у випадку, що у неї стабільна самооцінка. **Стабільна самооцінка** - це самооцінка, що прив'язана не до зовнішніх обставин, а до внутрішніх ресурсів. Така людина упевнена у собі, добре знає свої позитивні та негативні сторони, не применшує і не перебільшує жодну з них.

Внутрішні ресурси



Якщо ви помітили у себе ознаки нестабільної самооцінки, то наступна вправа - для вас.

### Переведення зовнішніх обставин у внутрішні ресурси

- У першій колонці напишіть список зовнішніх обставин, які визначають вашу самооцінку, використовуючи формулювання "Я+/Я -, якщо..."
- Знайдіть внутрішні ресурси, які допомогли вам цього досягти (що я вмію, знаю, можу робити або якими рисами володію).
- Переформулюйте визначення.

| Я+/Я-, якщо..                   | Внутрішній ресурс      |
|---------------------------------|------------------------|
| Я+, якщо у мене висока зарплата | Я вмію заробляти гроші |