ਤੁਹਾਡੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਦੀ ਜਾਂਚ

ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜੇ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ, ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਸਵੈ-ਮਾਣ ਦੀ ਜਾਂਚ (Rosenberg Self-Esteem Scale) ਕਰਨ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ। ਇਹ ਦੇਖਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ। ਸਕੋਰ 0 ਤੋਂ 30 ਤੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਨਤੀਜੇ ਦਾ ਮਤਲਬ

- **0–14:** ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕਾਫ਼ੀ ਸਖ਼ਤੀ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **15–25:** ਤੁਹਾਡਾ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਆਮ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਥਨਾਂ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੋਰ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੀ, ਉਹ ਫਿਰ ਵੀ ਖੋਜਣ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- **26–30:** ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਥਿਰ, ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਦੇਖਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਸਾਡੀ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਅੰਦਰਲੀ ਆਵਾਜ਼ ਅਕਸਰ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਸੁਣੀਆਂ ਗੱਲਾਂ, ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ, ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੀ ਗੂੰਜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ "ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ" ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਇਆ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਿੱਖੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਇਹ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਹਫ਼ਤੇ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਲਈ ਤਿੰਨ ਗੱਲਾਂ

1. **ਨੁਕਤਾਚੀਨ ਨੂੰ ਫੜੋ।** ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਕਠੋਰ ਖ਼ਿਆਲ ਆਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦ-ਬ-ਸ਼ਬਦ ਲਿਖੋ। ਪੁੱਛੋ: "ਕੀ ਮੈਂ ਇਹ ਕਿਸੇ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਕਹਾਂਗਾ/ਕਹਾਂਗੀ?"
2. **ਸਬੂਤ ਇਕੱਠੇ ਕਰੋ।** ਹਰ ਰਾਤ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਲਿਖੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਿਹਨਤ ਜਾਂ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਕੀਤੀ, ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਛੋਟੀ ਹੋਵੇ।
3. **ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਇਹ ਕਿੱਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ।** ਆਪਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਕਠੋਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਪੁੱਛੋ, "ਮੈਂ ਇਹ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਕਦੋਂ ਸਿੱਖਿਆ?" ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਯਾਦ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲਈਏ

- ਤੁਹਾਡਾ ਸਕੋਰ 15 ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੀ।
- ਆਪਣੀ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਰਹੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।
- ਤੁਸੀਂ ਦੁੱਖ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਿਹਤਰ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਨਹੀਂ।

"ਮੈਂ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹਾਂ" ਵਰਗੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਕਸਰ ਖ਼ਾਸ ਯਾਦਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। EMDR ਉਹਨਾਂ ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਸੁਲਝਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਸ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਪਕੜ ਢਿੱਲੀ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਆਪਣੀ ਮੁਫ਼ਤ 30-ਮਿੰਟ ਦੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਾਲ ਬੁੱਕ ਕਰੋ

ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ 'ਤੇ ਇੱਕ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਗੱਲਬਾਤ, ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹਾਂ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵੀ ਬੁੱਕ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਦਬਾਅ ਨਹੀਂ।

praxiswellness.ca

ਇਹ ਸਵੈ-ਜਾਂਚ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੂਲ ਹੈ, ਡਾਇਗਨੋਸਿਸ (ਨਿਦਾਨ) ਨਹੀਂ। ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਯੋਗ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਹੀ ਤੁਹਾਡਾ ਸਹੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਹੋ? ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ 9-8-8 'ਤੇ ਕਾਲ ਜਾਂ ਟੈਕਸਟ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿੱਚ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਸਰਤਾਜ ਸੰਧੂ, ਰਜਿਸਟਰਡ ਕਲੀਨਿਕਲ ਕਾਊਂਸਲਰ (RCC #24906) · Praxis Wellness · ਸਰੀ, BC ਅਤੇ ਪੂਰੇ BC ਵਿੱਚ ਆਨਲਾਈਨ · hello@praxiswellness.ca