

MISJA SAMOOCENA

SAMOOCENA A PERFEKCJONIZM

Jeśli jesteś perfekcjonistką, prawdopodobnie Twoja samoocena często zależy od Twoich osiągnięć, sukcesów i czynników zewnętrznych. Perfekcjonizm może wpływać na samoocenę zarówno pozytywnie, jak i negatywnie:

Pozytywnie: utrzymanie wysokich standardów może prowadzić do sukcesów, które chwilowo wzmacniają samoocenę.

Negatywnie: perfekcjonizm prowadzi do:

- Chronicznego niezadowolenia, bo cele są nierealistyczne.
- Poczucia „nigdy niewystarczającego”, co skutkuje niską samooceną.
- Prokrastynacji – lęk przed niedoskonałym wynikiem może powodować odwlekanie działań, co osłabia wiarę w siebie.

Co to wszystko ma do samooceny? Perfekcjonistki często mierzą się z warunkowym poczuciem własnej wartości – „jestem ładna tylko jeśli wyglądam X”, „czuję się dobrze tylko wtedy, gdy jestem ogolona”. Znane z autopsji, prawda?

czy depilacja wpływa na Twoją samoocenę?

01 Nie ubiorę krótkich spodenek, gdy mam nieogolone nogi.

TAK / NIE

02 Czuję się komfortowo ze sobą tylko wtedy, gdy jestem wydepilowana.

TAK / NIE

03 Zdarzyło mi się odmówić seksu tylko dlatego, że byłam nieogolona.

TAK / NIE



Jeśli na większość pytań udzieliłaś odpowiedzi “TAK”, oznacza to, że depilacja jest dla Ciebie ważnym aspektem dbania o siebie i swoją skórę. W takim przypadku zabiegi przeprowadzana z urządzeniem Philips Lumea mogą okazać się idealnym rozwiązaniem dla Ciebie.

- zauważysz długofalowe efekty depilacji
- zabieg łatwo wykonasz w warunkach domowych
- możesz korzystać z Philips Lumea bezprzewodowo
- dzięki 4 różnym nasadkom depilatora, możesz depilować każdą część ciała

PS Pamiętaj, że obecność włosów na ciele jest normalnym zjawiskiem i nie ma przymusu ich usuwania. Najważniejsze, by decyzja o depilacji była podjęta w zgodzie z osobistymi preferencjami i z uwzględnieniem własnego komfortu.

BOSSIER X PHILIPS

MISJA SAMOOCENA

co się dzieje, kiedy źle o sobie myślę?

CZY MAM NISKĄ SAMOOCENĘ?

01 Czy przez większość czasu widzisz siebie w negatywnym świetle?

TAK / NIE

02 Czy źle znosisz negatywny feedback i krytykę, nawet tę konstruktywną?

TAK / NIE

03 Czy czuję się mniej komfortowo w sytuacjach, w których nie miałam czasu zadbać o swój wygląd?.

TAK / NIE

04 Czy masz problemy z samoakceptacją?

TAK / NIE

05 Czy podczas rozmów i bycia w miejscu publicznym, czujesz się często oceniana?

TAK / NIE

Przeważająca ilość odpowiedzi "TAK" może świadczyć o niskiej samoocenie* - to znak, by nad nią popracować.



**pamiętaj, że powyższy test nie jest testem psychologicznym i nie może być traktowany jako metoda diagnostyczna, a pytania w nim zawarte oscylują głównie wokół wyglądu*

NISKA SAMOOCENA = ZMIANY

ZMIANY W CIELE

- zaniedbujesz swoją sylwetkę
- zmęczenie widoczne na twarzy
- tracisz poczucie komfortu z powodu zaniedbania detali, takich jak brak gładkiej skóry - co można łatwo zmienić dzięki prostym rytuałom pielęgnacyjnym, jak np. depilacja w domu z Philips Lumea

ZMIANY W GŁOWIE

- myślisz, że jestem niewystarczająca
- myślisz, że nie lubię swojego ciała
- myślisz, że jestem gorsza od innych
- myślisz, że non-stop jestem oceniana

ZMIANY W ZACHOWANIU

- unikasz kontaktów towarzyskich
- rzadziej patrzysz na siebie w lustrze
- unikasz sytuacji, w których musiałabyś pokazać nieprzygotowane ciało (np. zakładam długie spodnie w upalne dni)
 - wtedy możesz skorzystać z wygodnych i szybkich rozwiązań w domu - takich jak depilacja z Philips

MISJA SAMOOCENA

sposoby na poprawę swojej samooceny

POPRAWA SAMOOCENY - WYGLĄD ZEWNĘTRZNY

- ćwiczenia w domu
- zmiany wyglądu niskim kosztem
 - nowa makeup routine
 - nowa fryzura bez fryzjera!
- regularne *home spa*

night routine

czyli idealna wieczorna rutyna okiem Bossier i *Philips*

- everything shower
- depilacja z Philips Lumea
- ulubiona książka
- świeca zapachowa w tle
- comfort playlista!

oszczędność czasu
i pieniędzy, a
czujesz się jak po
przebiegu najsmutniejszego
zabiegu!



POPRAWA SAMOOCENY - SAMOROZWÓJ I CHARAKTER

- ćwiczenie asertywności
- praca nad samodyscypliną
- nieporównywanie się z innymi
- robienie rzeczy poza strefą komfortu
- weź udział w bezpłatnym kursie, który poprawi Twoje CV
 - kursy w Skillshop Google (Ads, Analytics, Marketing Platform)
 - kursy i szkolenia z Polskiej Fundacji Przedsiębiorczości (angielski biznesowy, Canva, Excel, kompetencje miękkie)
 - kursy z Akademii PARP
- pracuj nad sukcesami - to one budują charakter
- przeczytaj książkę dotyczącą interesującego Cię obszaru



ĆWICZENIA DLA POPRAWY SAMOOCENY

WYGLĄD ZEWNĘTRZNY

Znajdź czas na pielęgnację skóry w domu - 30 minut z urządzeniem Philips Lumea może zmienić Twoje samopoczucie na cały tydzień.

SAMOROZWÓJ I CHARAKTER

Stwórz plan na nadchodzący tydzień, uwzględniając co najmniej jedną aktywność poprawiającą samoocenę.

BOSSIER X PHILIPS