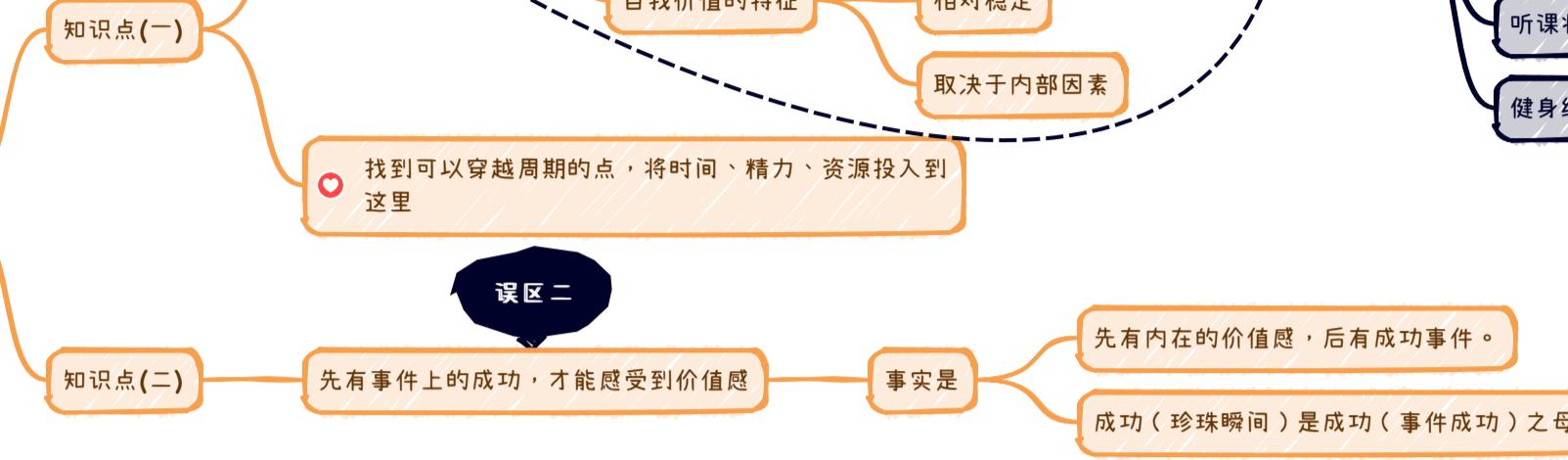


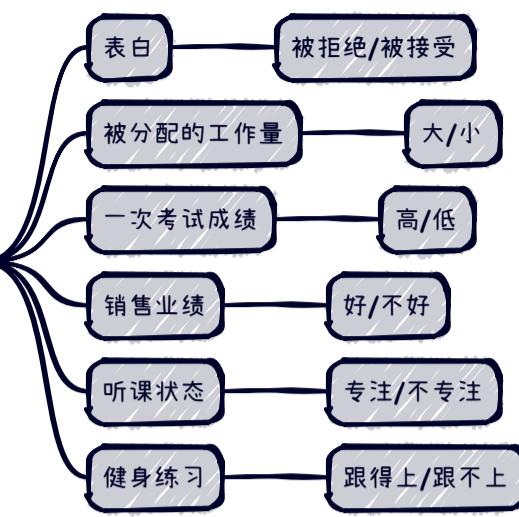
我们将透彻了解

生活中感到自己不被需要、不受重视、自我价值比较低的感受，是由什么产生的？
如何运用自我内核思维摆脱这样的感受，构建稳定的自我价值感？

穿越周期的思维



这都是事件



如何摆脱低价值感

案例剖析

一位男生向女生表白后遭到拒绝，感觉自己被嫌弃、不被需要，很没有价值，陷入自我否定和攻击。

例子一：感情领域



感情案例

误区一

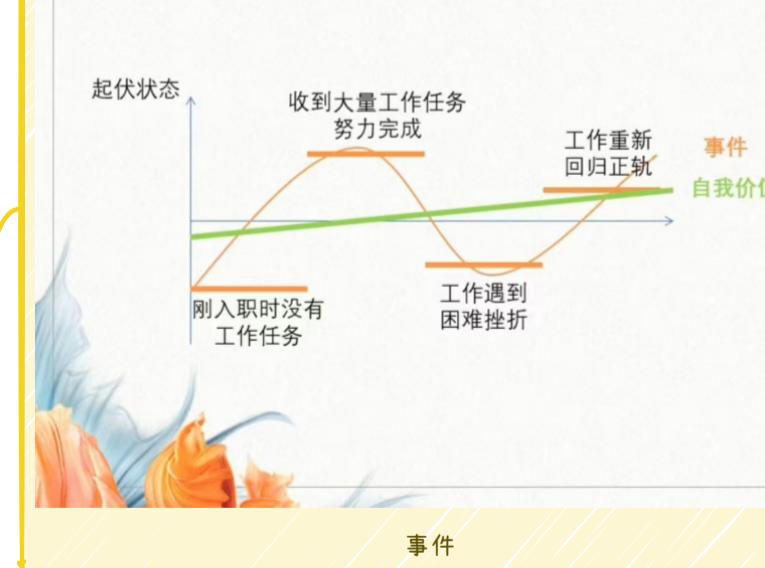
无论当下有没有另一半，做点什么能让我在感情领域的价值更高？

穿越周期的点

误区二

我要先追求成功，才能得到一个心仪的女朋友，才能有情感方面的自我价值感，否则我就是失败者。

例子二：工作领域



工作案例

误区一

无论当下有没有任务，做点什么能让我在工作领域的价值更高？

穿越周期的点

误区二

我要在公司得到大家的认可，升职加薪，才能有工作方面的自我价值感，否则我就是失败者。