

SELV VÆRDSSPEJLET

- Du har selvværd, hvis du ved, du er noget værd, også når du er grim, dum og umulig...

Jeg er ikke perfekt, men jeg er kompetent og kvalificeret

Jeg er OK, og de andre er også OK

Jeg kan vælge at undgå mennesker, som skader mig

Foto

Jeg fortjener omsorg og kærlighed, og jeg kan bede om at få det

Jeg kan såres, men jeg ved, at jeg er værdifuld

Jeg er en betydningsfuld person og ønsker at blive behandlet med respekt af mine omgivelser

Jeg gør fejltagelser, som jeg lærer af



Selvværd = selvtillid + selvfølelse