

Idag vill jag skriva om självkänsla, kärlek och uppskattning

Idag vill jag skriva om självkänsla, kärlek och uppskattning. Sedan i går har jag varit på utbildning i Family-Lab där det kommer igång många tankebitar. Framför allt har jag under de senaste dagarna funderat mycket på självkänsla hos barn och ungdomar.

Alla människor behöver känna sig älskade och bli bekräftade. Det är ett av våra mest grundläggande behov och något helt naturligt. Det lilla barnet behöver bli sedd, älskad och få fysisk kontakt för att kunna växa upp till en frisk och lycklig individ. Både fysisk och psykisk kontakt och bekräftelse är livsnödvändiga för oss människor när vi växer upp. Naturligtvis är mat på bordet och tak över huvudet oerhört viktigt för oss från början men även bekräftelsen på annat sätt. Genom att vi blir bekräftade och sedda så lär vi oss att se vårt eget värde och får en grundläggande sund och stark självkänsla.

Naturligtvis behöver också vuxna människor känna sig älskade och sedda både i sina privata liv samt på sina arbeten. Med en hög självkänsla, det vill säga känslan av att jag tycker om mig själv för den jag är, vet jag att jag duger även om inte alla i min omgivning talar om det för mig i varje stund. Jag tror också att man som vuxen behöver ta hand om sitt inre lilla barn.

Övning i Självkänsla som jag hittade och lånade hit.

Fyll i eller fyll på följande meningar som handlar om självkänsla:

1. Människor som möter mig första gången uppfattar nog att min självkänsla är ...
2. Om jag hade högre självkänsla än jag har just nu så tror jag att det hade inneburit att jag ...
3. Mitt/mina syskons har/hade ... självkänsla.
4. När jag träffar någon med hög självkänsla så tänker jag oftast att ...
5. De som känner mig lite bättre märker att min självkänsla är ... därför att...
6. Den som har hög självkänsla tror jag lever ...
7. För mig betyder självkänsla ...
8. Jag tror inte att man får bra självkänsla genom...
9. Mer självkänsla skulle innebära att jag skulle tänka...
10. Om man har självkänsla så blir man inte...
11. När jag jobbar så gör min självkänsla att jag ...
12. Mina föräldrar har/hade ... självkänsla.
13. I jobbsammanhang gör min ... självkänsla att jag ofta...
14. Mer självkänsla skulle göra mitt jobb...
15. För att jag skulle få högre självkänsla skulle jag behöva...
16. Jag tror att man kan träna upp sin självkänsla genom...
17. Om jag jobbade mer med min självkänsla så skulle jag säkert våga...
18. Ett första steg för mig att jobba med min självkänsla skulle kunna vara...
19. Självkänsla betyder ... för mig
20. Självkänsla är en nödvändighet för att ...