

Varifrån hämtar jag min känsla av värde?

De flesta hämtar sin känsla av värde från *andras* värdering av dem:

- Yrkesmässigt: hur högt upp i hierarkin jag tagit mig.
- Idrott och andra sociala arenor: hur bra mina prestationer är i jämförelse med mina medtävlare.
- Ekonomiskt: yttre tecken på status och framgång, hur lyckad fasad jag visar upp.
- Socialt: hur pass väl jag anpassar mig till andras normer och förväntningar, hur väl jag samarbetar.
- Emotionellt: hur lycklig jag ger sken av att vara.
- Sammanfattningsvis utgår andras värdering av mig från olika former av *jämförelser*.

Men man mår bättre av att ha en "inre" referensram:

- Min känsla av värde kommer från min egen värdering av mig själv – inte från vad andra tycker.
- Självkänsla handlar om mitt *värde* i mina egna ögon. Vad folk än säger och tycker om mig så vet jag att jag är okay och värd att älska. Jag är värdefull, mitt liv handlar om något viktigt, jag är värd att ha det bra!
- Kommer av att ha blivit sedd, bekräftad och älskad förbehållslöst, precis som man är, främst under uppväxten.
- Min måttstock är hur väl jag lyckas leva i enlighet med mina djupaste värderingar och min vision om vad jag vill med mitt liv, och vad jag lyckas tillföra andra människor. Jag bygger min trygghet på min följsamhet till mitt eget värdesystem ("building your security on your integrity to your value system").
- Eftersom jag kan välja hur jag lever kan jag styra min syn på mig själv och min känsla av värde. Jag avgör själv vad som är viktigt för mig och vilken sorts människa jag vill vara, och lyckas jag leva efter det så känner jag mig värdefull, framgångsrik och lycklig. Detta är att ha karaktär!
- Som överkurs ska sägas att det för god självkänsla egentligen bör räcka med att jag *gör mitt bästa* för att leva det liv jag väljer. Resultatet råder vi inte alltid över, och därför är det inte rimligt att låta resultatet avgöra min självkänsla och hur jag mår.
- Om jag väljer mitt liv och mina handlingar utifrån mina djupaste värderingar och principer, och gör mitt bästa för att lyckas, har jag gjort allt jag kan. Jag har då all anledning att känna mig stolt och nöjd med min insats, oavsett resultatet - att göra sitt bästa är gott nog.
- Det är detta förhållningssätt till livet, och inte hur väl jag lyckas, som bör resultera i stolthet och självkänsla. Slutresultatet råder ingen över, för det beror vanligen även på många faktorer bortom vår kontroll. Jag gör mitt bästa och det är gott nog.

Michael Rangne
2016-10-30