

Vad är poängen med en god självkänsla?

- Jag vet vem jag är och gillar det jag ser.
- Hyfsad relation till mig själv, jag har en del goda egenskaper och något att tillföra andra.
- Jag accepterar mina brister och gillar mina förtjänster.
- Jag är okay trots mina brister. Vissa brister får jag leva med, annat går kanske att ändra.
- Tillräcklig självkänsla gör att jag kan få bekräftelse från mig själv. Jag behöver då inte få det från andra och vara beroende av deras omdömen om mig.
- God självkänsla gör att jag klarar litet kritik och motgångar utan att bli alltför ledsen eller gå i däck.
- Ger mig möjlighet att uppleva kärlek, glädje, frid och goda relationer.
- God självkänsla gör att vi blir genuina och autentiska och vågar visa vem vi är trots att vi inte är perfekta.
- Vår möjlighet att bygga nära och givande relationer ökar därmed. De är mina vänner trots att och tack vare att jag är den jag är.
- För att relationen ska vara värd särskilt mycket måste den bygga på att den andre känner mitt riktiga jag och ändå tycker om mig.

Michael Rangne

2016-10-30