



CZŁOWIEK A POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI

**Jak odkryć
swoją wartość?**

Autor: Agnieszka Wawrzyńska

KTO Z NAS NIE CZUŁ SIĘ KIEDYŚ NIEPEWNIE?

Ile to razy przed zwykłym sprawdzianem ogarniał Cię strach, że nie dasz rady? Często życie stawia przed nami zadania do wykonania, np. w szkole będziesz musiał wypełnić kartkówkę z tabliczki mnożenia, nauczyć się wiersza na pamięć albo zaśpiewać piosenkę przed całą klasą.

Możesz wtedy odczuwać obawy, bo wszyscy na Ciebie patrzą, robisz coś pierwszy raz i brakuje Ci odwagi. Często w takich sytuacjach ludzie poddają się, nie chcą spróbować i najchętniej woleliby, aby ktoś zrobił to za nich.

KAŻDY MA PRAWO DO CHWILI SŁABOŚCI To normalne, że czasem tak się dzieje.

Każdy ma prawo do chwili słabości i zwątpienia. Nie jesteśmy robotami pozbawionymi uczuć i lęków, stworzonymi tylko do osiągnięcia celów. Nawet najlepsi sportowcy i piosenkarze mają gorsze momenty, gdy nie są z siebie zadowoleni. Jednak mimo to starają się i nie rezygnują, ponieważ są przekonani o swoich umiejętnościach. Pomaga im w tym poczucie własnej wartości, czyli myślenie o sobie w taki sposób, który sprawia, że czują się dobrze.



POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI TO POZYTYWNE PRZEKONANIE NA SWÓJ TEMAT

To tak jakbyś czuł, że jesteś ważny i wartościowy. Kiedy masz wysokie poczucie własnej wartości, to wierzysz, że jesteś dobry w różnych rzeczach, że możesz radzić sobie z trudnościami i że zasługujesz na to, by być szczęśliwym i lubianym przez innych. Na przykład jeśli zrobiłeś coś dobrze, jak namalowanie ładnego rysunku lub pomoc komuś, to czujesz dumę z siebie. To właśnie poczucie własnej wartości, kiedy wiesz, że to, kim jesteś, i to, co robisz, jest ważne oraz ciekawe dla najbliższych Ci osób. Odkrycie swojej wartości to jak znalezienie skarbu, który jest ukryty w Twoim sercu. Twoja wartość to wszystko to, co sprawia, że jesteś wyjątkowy i ważny. Jest kilka sposobów na to, aby ją odnaleźć.

ZASTANÓW SIĘ NAD TYM, CO LUBISZ ROBIĆ

Pomyśl o rzeczach, które sprawiają Ci radość. Może chętnie rysujesz, śpiewasz albo rozwiązujesz zagadki? To są właśnie Twoje talenty i pasje, które pokazują, jak jesteś wyjątkowy.

SŁUCHAJ, CO MÓWIĄ INNI

Czasem słyszymy od ludzi miłe rzeczy, np. że jesteśmy fajni, pomocni albo odważni. To pomaga zobaczyć, jaką wartość w nas dostrzegają.

ZWRACAJ UWAGĘ NA SVOJE OSIĄGNIĘCIA

Każdego dnia robisz coś dobrego, choćby małe rzeczy, jak pomoc koledze lub nauka czegoś nowego. Te drobne sukcesy pokazują, jak jesteś zdolny i wartościowy.

UWIERZ W SIEBIE

Gdy coś nie wyjdzie od razu, to nie znaczy, że nie jesteś wartościowy. Ważne, żebyś wierzył, że możesz się uczyć i stawać coraz lepszy. Kiedy coś idzie nie tak, zamiast się poddawać, pomyśl: „Dam radę, spróbuję jeszcze raz”. Odkrywanie swojej wartości to proces, który trwa całe życie. Pamiętaj, że jesteś wyjątkowy, nawet jeśli czasem nie widzisz tego od razu. Każdy z nas ma w sobie coś cennego!

KAŻDY Z NAS POTRZEBUJE WSPARCIA

Możemy mieć niskie poczucie własnej wartości, jeśli nie wierzą w nas osoby, na których najbardziej nam zależy: rodzice, przyjaciele czy nauczyciele w szkole.

To sprawia, że sami przestajemy wierzyć we własne możliwości i sens starania się. Dobre słowo, życzliwy uśmiech czy poświęcenie chwili uwagi mają ogromną moc. Kiedy ktoś interesuje się tym, co lubimy, i oferuje wsparcie, to wzmacnia się nasze poczucie własnej wartości.

POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI POMAGA W REALIZACJI CELÓW

Gdy jest ono silne, możemy naprawdę wiele zdziałać. Osiąganie celów okazuje się dużo łatwiejsze, jeśli czujemy obecność bliskich nam osób. Wiedząc, że nie jesteśmy sami, z większą pewnością stawiamy kolejne kroki na drodze do realizacji naszych marzeń. Poczucie własnej wartości to jak niewidzialna siła, która pomaga Ci lepiej radzić sobie w życiu, cieszyć się sobą i tym, co robisz. Nie musisz udawać kogoś innego, żeby podobać się rówieśnikom.

NIE MUSISZ UDAWAĆ KOGOŚ INNEGO

Kiedy cenisz siebie, wiesz, że jesteś wystarczająco dobry taki, jaki jesteś. Docenianie siebie to po prostu zauważanie, jak wiele dobrego jest w Tobie. Zatrzymaj się na chwilę i spójrz na swoje mocne strony. Każdy ma w sobie coś, z czego może być dumny, więc warto to dostrzegać i być sobą.

