

Selvværdsspejlet

*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

Kilde: Helle Meisner-Jensen, Klostermarksskolen i Ålborg