



Veckans Coachtips #236, 22 januari 2016

Du är alltid värdefull!

"Utan att börja uppskatta oss själva som vi är kan vi aldrig bli lyckliga." **Randi B Noyes**
Snön ligger nu i drivor, igen. Vintern är här på allvar. Kvicksilvret har visat minus 15 de senaste morgnarna. Året, precis som livet, har sina årstider och cykler.

För flera år sedan skrev denna lilla reflektion kring att vara värdefull.

"Och jag letar fortfarande efter vår andra snöskyffel. Den *försvann* när snöandet tog fart. Hett tips, den finns under snön på gräsmattan framför huset där Emil och hans kompis startade att bygga en snögrotta... och där gör den inte så stor nytta, men...

Vilken av snöskyfflarna är mest värdefull? Den som är gömd under snön eller den som jag använder?

Svaret: **De är lika värdefulla.**

Skyffeln i sig har samma värde, *eller hur?* Sen att jag inte har möjlighet att använda den ena ska inte påverka värdet, eller...

Vilka likheter kan du se hos oss människor? A och B är lika värdefulla oavsett vad de gör, eller hur?

Alla har lika värde. Sedan använder en del sitt värde, sina resurser och sin potential mer än andra. Men värdet består trots allt...

Hur ser du på ditt värde?

Självkänsla, självbild och att vara värdefull

Människor är inte födda med låg självkänsla. Vi ärver den inte heller. Hur skapar man då en positiv självbild och självkänsla?

Självbild och självkänsla är starkt förknippade. Självbilden kan sägas vara hur du ser på dig själv när du är eller gör saker tillsammans med andra.

Självkänslan är det **värde du sätter på dig själv eller det värde du känner för dig själv**, självvärde eller självkänsla, *oavsett vad du gör.*

Processen börjar med att lära känna sig själv och acceptera vem och vad du är.

Likt snöskyffeln har du ett värde. DU är värdefull!

*"Content makes poor men rich; discontent makes rich men poor." **Benjamin Franklin***