



Övning: Vad baseras min självuppskattning på?

Varför?

Med hjälp av övningen får du se över vad ditt värde som människa består av förutom att prestera.

Hur?

Ta fram papper och penna.

1. Rita en stor cirkel på pappret, såsom en hel pizza

Den representerar ditt värde som människa.

2. Fundera på allt som ditt värde som människa baserar sig på enligt dig

Exempelvis

- hur bra du presterar
- vad du åstadkommer
- hur du är som vän, förälder eller partner
- vad andra tänker om dig
- hur du ser ut.

Var ärlig med dig själv och skriv även ner de saker som påverkar din självkänsla som du inte är så stolt över.

3. Dela upp cirkeln i delar, såsom pizzabitar i olika storlek, utifrån hur stor del av ditt värde som dessa saker motsvarar

Om dina utförda prestationer exempelvis motsvarar hälften av hur värdefull du anser att du är ritas du en bit för det som är lika stor som halva cirkeln.

4. När du har ritat in alla bitar ska du titta på bilden och försöka identifiera de tankar och känslor som den väcker

Är du nöjd med vad din självuppskattning baserar sig på? Skulle du önska att någon bit var större eller mindre? Varför tänker du att dessa saker har en inverkan på din självuppskattning?

Om du vill kan du skriva ner dina tankar här.



5. Fråga till sist dig själv vad som skulle hända om man tog bort alla dessa bitar

Kan du vara värdefull bara för att du finns?

Om du vill kan du skriva ner dina tankar här.