

Modul 7, Ditt egenvärde

Ditt egenvärde

Vem bestämmer vad du är värd? Vad i ditt liv identifierar du dig så mycket med att utan det så vet du inte vem du är längre? Finns det saker, aktiviteter eller relationer i ditt liv som ökar värdet på dig som person, och motsatt, om du förlorade vissa saker, aktiviteter eller relationer skulle det betyda att du blev mindre värd?

Testa dig själv genom att svara på följande 8 frågor:


1. Minskar ditt värde om du inte längre har ditt jobb?
2. Minskar ditt värde om du förlorar din partner?
3. Ändras ditt värde om du flyttar från din bostad eller bostadsort?
4. Ändras ditt värde om du byter bil?
5. Minskas ditt värde om du hoppar av de förtroendeuppdrag du har?
6. Minskas ditt värde om dina barn slutar med sina fritidsaktiviteter?
7. Minskar ditt värde om du förlorar dina pengar?
8. Ändras ditt värde om du byter vänner?

Om du svarar ja på flera av ovanstående frågor så är det läge att fundera igenom vad som definierar dig som person och hur mycket av ditt egenvärde du har placerat utanför dig själv.

Det optimala är att ha hela ditt egenvärde inom dig själv och därmed inte vara beroende av omgivningen och omständigheter för din självuppskattning, men för de flesta finns i alla fall delar av självvärdet placerat i funktioner, personer eller saker utanför den egna personen.

Det gäller att se upp för det är ett högt spel man spelar när värdeplaceringarna utanför den egna personen blir för dominerande eftersom man lämnar ut kontrollen över sitt liv och välbefinnande till andra människor och händelser. Det du gör, de du känner och det du äger definierar inte vem du är eller vilket värde du har.

Det är du själv som definierar dig som person och det är den du är, dina tankar, känslor, förmågor och personliga kvaliteter som ger dig ditt värde. Ditt värde ligger i att vara människa, att du bidrar på den här planeten genom din blotta närvaro och de energier som du delar med dig av till din omgivning. Ett värde som du alltid har kvar oavsett vad du gör eller inte gör.



Modul 7, Ditt egenvärde

Ett träd, en blomma, en fågel eller en igelkott behöver inte göra något för att berättiga sin existens, de behöver bara finnas. Samma grundläggande värde har vi människor bara genom att finnas till, helt utan att prestera något. Det värdet är okränkbart, och skilt från vad vi kan bidra till världen med genom att prestera.