



Tid: 25 min.

Du er stjernen i dit liv



Hvad betyder dette?

Det betyder:

- Du har ansvaret for de tanker der i dit sind.
- Du er ansvarlig for de ting, du siger.
- Du er ansvarlig for de ting, du gør, og hvordan du gør dem.

Produktark – **Fra handling til forvandling**©2011



HUSK - det er dig og kun dig der bor i din krop.

Du er hovedpersonen i dit eget livs manuskript. Du er også ansvarlig for at lede og skrive dette manuskript samt redigering, omskrivning, finde nye til rollelisten, og endelig tage de scener om, som du ikke kan lide.

I det øjeblik at du påtager dig dette job at være DIG og tager det alvorligt, vil du styrke dig selv i at skabe det liv, som du ønsker at leve og vil nyde.

Lær dig selv at kende

Det er vigtigt at kende sig selv for at opbygge selvværd. En måde at komme i gang er at tage Selvværds Indikator for teenagere. Det vil få dig til at begynde at tænke.

Selvværds Indikator for teenagere

Længere fremme er en selvværds indikator. Dette er ikke en test. Faktisk er dine svar kun til eget personlig brug. Ved at vurdere dine svar, vil du få nogle tilbagemeldinger på områder, hvor du måske har brug for hjælp.

Du kan med stor fordel bruge Selvværds Indikatoren som basis for en god snak, i en gruppe med andre teenagere.

Bedøm dig selv på en skala fra 0-4 for hvert af de 15 spørgsmål med hensyn til din nuværende følelse og adfærd.



- 0 = Jeg oplever aldrig at føle eller opføre mig på den måde.
1 = Jeg oplever sjældent at føle eller opføre mig på den måde (25 % af tiden).
2 = Jeg føler sommetider at jeg føler eller opfører mig på den måde (50 % af tiden).
3 = Jeg plejer at føle eller opføre mig på den måde (75 % af tiden).
4 = Jeg føler og opfører mig altid på den måde (100 % af tiden)

Selvværds Indikator for teenagere

- _____1. Mine følelser om mig selv er afhængige af andre folks meninger.
- _____2. Jeg får nemt mine følelser såret.
- _____3. Jeg har svært ved at være mig selv, når nogen som er populære, er tæt på mig.
- _____4. Jeg har det ubehageligt når mine venner ved, at jeg får gode karakterer eller er stolt af mine resultater.
- _____5. Jeg har svært ved at sige nej, når mine venner ønsker at gøre noget, som voksne ikke ville bryde sig om.
- _____6. Jeg kan ikke lide at være alene.



- _____ 7. Jeg ser folks fejl, før jeg ser deres gode sider.
- _____ 8. Når jeg snakker med mig selv, siger jeg positive og rare ting til mig selv om mig selv.
- _____ 9. Jeg føler mine egne følelser og tænker mine egne tanker, selv når dem omkring mig, tænker eller føler anderledes.
- _____ 10. Jeg er et godt menneske, selv når jeg laver fejl eller opfører mig dårligt.
- _____ 11. Jeg har nøjagtig den samme værdi som alle andre mennesker. Jeg er ikke "bedre end" eller "mindre end" nogen anden.
- _____ 12. Jeg tilgiver mig selv og andre for at begå fejl og være uvidende derom.
- _____ 13. Jeg tager ansvaret for mine valg, både kloge og ukloge, og accepterer uden problemer, konsekvenserne,
- _____ 14. Jeg udvikler mine interesser og bruger mine talenter.
- _____ 15. Jeg vælger at elske og respektere ethvert menneske jeg møder, inklusiv mig selv.



Bed alle deltagerne om at tælle scoren for de første 7 udsagn sammen.

Max point her er 28

Bed dem derefter om at tælle scoren sammen for de sidste 8 udsagn.

Max point er 32

Dette er IKKE en test. En person med højt selvværd ville score lavt på de første syv udsagn og højt på de sidste otte. Denne indikator giver dig et sted at begynde og tænke over det du tænker om andre og dig selv.

Det er ikke et mål for dit værd, kun en indikator for, hvor du måske har brug for hjælp.