**Självkänsla**

… handlar om de tankar man har om sig själv och den man är,   
     hur man ser på vem man är innerst inne med både sina starka och svaga sidor.  
… har ingenting att göra med om man är bra eller dålig på att göra olika saker.  
… handlar om att känna att man är värd något bara genom att bara vara.  
… är medvetenhet om det egna värdet.   
… är kopplad till medvetenhet om våra positiva egenskaper.  
… handlar om att tro att man är bra som man är och att man är värd att bli älskad.  
  
Självkänslan handlar om hur man ser på sig själv och definierar sitt värde som människa. Med god självkänsla tycker man att man duger än ifall man misslyckas med något och bryr sig inte om vad andra tycker. Eftersom att man med god självkänsla vet att man är värdefull och unik så spelar det ingen roll ifall andra pratar illa om en.   
  
Självkänsla är att känna att man är bra och duger som man är oavsett vad man gör. Ens självkänsla har stor betydelse för hur man lever sitt liv och hur man mår.  
  
Kortfattat kan man säga att självkänsla är känslan av att vi är bra som vi är och tycker att vi duger som vi är oavsett vad vi gör.

### Fördelar med bra självkänsla:

Med bra självkänsla kan man lättare hantera livets svårigheter. Man dömer inte sig själv för vad man inte klarar av eller hinner med utan känner att man är bra ändå och att man inte behöver vara bra på allt. Med en självkänsla gör man sådant som är bra för en, man ta för sig, gör saker som man själv vill göra och vågar säga både ja och nej. Man påverkas heller inte lika mycket av vad andra tycker och tänker om en utan vågar vara sig själv i alla situationer. Dessutom känner man att man inte behöver vara omtyckt av alla eller vara bäst på olika saker.

### Vinster med en stark självkänsla

* Vi tycker om oss själva
* Vi känner oss värdefulla, än vilka som befinner sig i vår omgivning.
* Vi utgår ifrån våra egna förutsättningar och jämför oss inte med andra.
* Vi ser misstag som utveckling och erfarenheter.
* Vi känner tillit till vad som händer runtomkring.
* Vi känner oss trygga i våra relationer.
* Vi tar ansvar för vårt eget välmående.
* Vi säger ja när vi menar det och nej när vi inte vill
* Vi följer våra drömmar och njuter av de framgångar vi har
* Vi blir gladare

### Du kan märka att du har god självkänsla då du:

- känner att man har rätt att ta plats, att synas och höras och att man känner sig respekterad  
- vågar tala om hur man mår eller vad man tycker  
- accepterar att alla inte kan tycka om en  
- känner att man har rätt att säga både ja och nej till saker  
- kan be om hjälp när man behöver  
- känner att man är värd att må bra, att man sköter om sig själv och gör saker som får en att må bra  
- törs prova nya saker och nya situationer  
- vågar misslyckas  
- törs ta kontakt med människor  
- kan ge både positiv och negativ kritik till andra  
- törs stå för den man är  
- törs stå för det man gör och det man har gjort  
- kan erkänna misstag och be om förlåtelse om man gjort någon illa  
- inser att man gör så gott man kan  
- kan belöna och berömma sig själv.

### Tecken på att du behöver träna upp din självkänsla:

* Du styrs av rädslor.
* Du ser ner på människor och snackar bakom deras ryggar.
* Du tänker att allt blir perfekt ifall du skulle vara snyggare.
* Du gör saker som andra vill men inte du.
* Du jämför dig ständigt med andra.
* Du känner dig bra så länge ingen annan är bättre.
* Du är överdrivet självupptagen.

Med låg självkänsla är det lätt att man låser fast sig själv, att man inte vågar göra saker som man alltid drömt om. Man vågar inte leva sitt liv helt ut i rädsla för vad andra ska tycka och tänka. Men ska verkligen två små ord som ”låg självkänsla” få förhindra dig från att göra det du vill här i livet? Självkänslan kan liknas med kondition, med lite träning går det att träna upp!