

Sebevědomí

SEBEVĚDOMÍ

Jedná se o pocit, jaký cítíme ve vztahu sami k sobě a o víru, že jsme výjimeční, důležití a zasloužíme si respekt a lásku.

PROČ JE DŮLEŽITÉ?

- Posiluje sebedůvěru.
- Pomáhá budovat zdravé vztahy.
- Zvyšuje pocit štěstí.

ZDRAVÉ SEBEVĚDOMÍ

- „Udělal jsem, co bylo v mých silách, a na to můžu být hrdý.“
- „Učím se a každý krok se počítá.“

BEZVA TIPY!

- Bez ohledu na to, jak malý je váš úspěch, buďte hrdí na to, čeho jste dosáhli.
- Budte sami sobě tím největším fanouškem.
- Travte čas s lidmi, kteří vás povzbuzují a podporují.

PAMATUJTE SI!

Skutečná sebeúcta není o dokonalosti; je o přijetí svých nedostatků, osvojení si svých předností a pochopení, že jste hodni lásky a respektu takoví, jací jste.