

# Самооцінка

## САМООЦІНКА

Це те, як ми відчуваємо себе і віримо, що ми особливі, важливі і заслуговуємо на повагу та любов.

## ЧОМУ ЦЕ ВАЖЛИВО?

- Зміцнює впевненість у собі.
- Допомогає будувати здорові стосунки.
- Підвищує рівень щастя.

## ХОРОША САМООЦІНКА

- «Я зробив/ла усе, що міг/могла, і цим можна пишатися».
- «Я вчуся, і кожен крок має значення».

## СУПЕР ПОРАДИ!

- Пишайтеся будь-яким своїм досягненням, незалежно від того, наскільки великим воно є.
- Будьте собі найбільшим вболівальником.
- Проводьте час з людьми, які надихають вас і підтримують.

## ПАМ'ЯТАЙТЕ ЦЕ!

Справжня самооцінка - це не про те, щоб бути досконалими. Це прийняття своїх недоліків та сильних сторін, а також розуміння того, що ви гідні любові та поваги такими як ви є.