

Co warto wiedzieć o poczuciu własnej wartości i dlaczego jest ono ważne w naszym życiu?

Poczucie własnej wartości to pojęcie, którego często używamy w życiu codziennym. Czasem łączy się ten termin z pozytywnym myśleniem, autoprezentacją, budowaniem własnego wizerunku. Bywa, że błędnie określamy ludzi mających wysokie poczucie własnej wartości jako osoby zarozumiałe, przebojowe, bezkompromisowe, lekceważące innych, realizujące swoje plany „po trupach”. Jeśli tak postrzegamy ludzi mających wysokie poczucie własnej wartości, mylimy się. Literatura podaje wiele definicji tego pojęcia.

„Poczucie własnej wartości wyraża się w myśleniu, emocjach oraz postępowaniu i oznacza, że akceptujesz i szanujesz siebie, ufasz sobie i w siebie wierzysz”. (Bourne, E.J.)

„Postawa wobec siebie lub własna opinia na swój temat czy też ocena samego siebie, która może być pozytywna (korzystna lub wysoka), neutralna lub negatywna (niekorzystna lub niska)”. (Colman, A. M.)

„Ocena, w jakim stopniu czujemy się ludźmi dobrymi, kompetentnymi i uczciwymi”. (Aronson, E.)

Poczucie własnej wartości w zasadniczy sposób warunkuje jakość naszego życia, to jak radzimy sobie z jego wyzwaniami, jakie podejmujemy działania, jak czujemy się w relacjach z innymi, czyli wpływa w sposób zasadniczy na budowanie sensownego i szczęśliwego życia. Poczucie własnej wartości kształtuje się od początku naszego istnienia, niektórzy znawcy przedmiotu uważają, że już w okresie prenatalnym. Nie jest ono czymś danym raz na zawsze ani stałym. Niestety ważne jest to, że mamy na nie wpływ, a co za tym idzie, możemy dzięki temu oddziaływać na jakość swojego życia.

Zachęcamy Was do wysłuchania znakomitego wykładu na ten temat. Refleksjami na temat budowania adekwatnej samooceny i wysokiego poczucia własnej wartości będziemy mogli podzielić się po Waszym powrocie do bursy.

link: https://www.youtube.com/watch?v=4OPhkRWya_0