

De 15 principper for selvrespekt

Du er præcis lige så meget værd som andre. Og derfor er dine følelser og dine behov præcis lige så vigtige som andre menneskers. Men **opfører** du dig i virkeligheden sådan?

Hvis du ikke gør, så viser forskningen, at en ændring her kan være nøglen til, hvordan du får mere selvværd og selvrespekt.

*Skriv ud for hvert af de nedenstående princip, hvor meget du **handler** ud fra det. (0-100%).*

1. Du har ret til at have behov for ting, som andre mennesker kan give dig. _____ %
2. Du har ret til nogle gange at prioritere dig selv højest. _____ %
3. Du har ret til at føle – og give udtryk for – dine følelser. _____ %
4. Du har ret til at være den endelige dommer over dine overbevisninger - og til at acceptere dem som berettigede. _____ %
5. Du har ret til at have de holdninger og meninger, du har. _____ %
6. Du har ret til at have DIN oplevelse af verden - selvom den måske er anderledes end andre menneskers. _____ %
7. Du har ret til at protestere mod alle former for behandling/kritik, som du oplever som ubehagelig. _____ %
8. Du har ret til at forhandle med andre mennesker for at opnå forandringer. _____ %
9. Du har ret til at bede om hjælp, følelsesmæssig støtte eller andet, du har behov for - selvom du måske ikke altid kan få det. _____ %
10. Du har ret til at sige nej. Det, at du siger nej, gør dig ikke til et dårligt menneske eller til en egoist. _____ %
11. Du har ret til ikke at skulle retfærdiggøre dine handlinger/følelser overfor andre. _____ %
12. Du har ret til ikke at tage ansvar for andres problemer. _____ %
13. Du har ret til at vælge at undlade at reagere på en situation. _____ %
14. Du har – nogle gange – ret til at være til gene for andre. _____ %
15. Du har ret til at skuffe andre. _____ %

Hvad betyder dine svar på testen?

De principper, som du for øjeblikket ikke handler ret meget ud fra, er dem, du har særlig brug for at træne, hvis du vil øge din selvrespekt.

Træn din selvrespekt

Skriv de principper, som du indtil nu har handlet meget lidt efter, på et huskekort - og sæt dem op et sted, hvor du ser dem tit - fx på spejlet i badeværelset - så du bliver mindet om dem hver dag.

Øv dig derefter i at *kommunikere og handle ligeværdigt*.