

स्वयं में मूल्य खोजना

स्वयं की सराहना करने पर बल देना अजीब या असामान्य लग सकता है, लेकिन यह स्थायी रूप से लाभदायक होता है। स्वयं के मूल्य को पहचानने से जीवन अधिक संतुष्टिपूर्ण हो सकता है, आपको चुनौतियों पर काबू पाने में मदद मिल सकती है और आशावाद की भावना को बढ़ावा मिल सकता है।

शुरुआत करने के लिए इस वर्कशीट का उपयोग करें। सबसे अच्छी बात? कोई भी उत्तर सही या गलत नहीं है।

विशेष सलाह: अपने उत्तरों को सेव करें ताकि जब भी आपको प्रोत्साहन की आवश्यकता हो या आप आत्मचिंतन करना चाहें तो उन्हें पुनः पढ़ सकें। एक खाली प्रति भी अपने पास रखें, ताकि आप अभ्यास दोहरा सकें और स्वयं की सराहना करने के और भी अधिक कारण तलाश सकें।

<p>मुझे सर्वश्रेष्ठ तब महसूस होता है जब</p>	<p>मुझे अपने बारे में जो चीजें पसंद हैं</p>
<p>वे काम जो मैं अच्छी तरह से करती हूँ</p>	<p>मेरे बारे में अनोखी बातें</p>
<p>मैं निम्न के लिए आभारी हूँ</p>	<p>मेरे शरीर का मेरा सबसे पसंदीदा हिस्सा</p>
<p>मैंने अपने बारे में जो महत्वपूर्ण सबक सीखा है, वह यह है</p>	<p>मैं होने के बारे में मेरा पसंदीदा हिस्सा</p>
<p>मैं जो चीजें सीखना चाहती हूँ उनमें शामिल हूँ</p>	<p>मैं जिस चीज़ का इंतज़ार कर रही हूँ वह है</p>

स्रोत

Health Direct, [Self-esteem and mental health](#), फरवरी 2024।

Mayo Clinic, [Self-esteem: Take steps to feel better about yourself](#), जुलाई 6, 2021।

Mind.org, [What is self-esteem?](#) अगस्त 2022.

Optum

Optum संयुक्त राज्य अमेरिका तथा अन्य क्षेत्राधिकारों में Optum, Inc. का पंजीकृत ट्रेडमार्क है। अन्य सभी ब्रांड या उत्पाद नाम उनके संबंधित मालिकों की संपत्ति हैं। चूंकि हम अपने उत्पादों और सेवाओं में लगातार सुधार करते हैं, Optum बिना किसी पूर्व सूचना के विनिर्देशों को बदलने का अधिकार सुरक्षित रखता है। Optum एक समान अवसर देने वाला नियोजक है।

© 2025 Optum, Inc. सर्वाधिकार सुरक्षित। W15498908 335281-012025 OHC