

# Trova valore in te stesso

Impegnarsi per apprezzare se stessi può sembrare strano o imbarazzante, ma offre benefici duraturi. Riconoscere il proprio valore può offrire una vita più appagante, aiutare a superare le sfide e dare un senso di ottimismo.

Per iniziare, usa questo foglio di lavoro. La parte migliore? Non esistono risposte giuste o sbagliate.

Un consiglio: salva le risposte per rileggerle ogni volta che hai bisogno di risollevarvi o anche solo per riflettere. Tieni a portata di mano una copia in bianco, così potrai ripetere l'esercizio e scoprire ancora più motivi per accrescere la tua autostima.

<b>Mi sento al top quando</b>	<b>Le cose che mi piacciono di me</b>
	
<b>Le cose che mi riescono bene</b>	<b>Le cose che mi rendono unico</b>
	
	<b>I successi di cui vado fiero</b>
	
<b>Sono grato per</b>	<b>La parte della mia mente che apprezzo di più è</b>
	
	<b>La parte del mio corpo che preferisco è</b>
	<b>La parte che preferisco dell'essere me è</b>
	
<b>Tra quello che vorrei imparare c'è</b>	<b>Una cosa che desidero è</b>
	

## Fonti

Health Direct, [Self-esteem and mental health](#), Febbraio 2024.

Mayo Clinic, [Self-esteem: Take steps to feel better about yourself](#), 6 luglio 2022.

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



Optum è un marchio registrato di Optum, Inc. negli Stati Uniti e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marchi o prodotti sono di proprietà dei rispettivi proprietari. Nell'ottica di migliorare costantemente i nostri prodotti e servizi, Optum si riserva il diritto di modificare le specifiche senza preavviso. Optum è un datore di lavoro che offre pari opportunità di impiego.

© 2025 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. W15498908 335272-012025 OHC