

자신의 가치 발견하기

자신을 소중히 여기는 것이 어색하거나 낯설게 느껴질 수 있지만, 그렇게 하는 것은 지속적인 이점을 가져다 줍니다. 자신의 가치를 인정하는 것은 더 충만한 삶으로 이어질 수 있고, 도전을 극복하는 데 도움이 되며 낙관적인 마음가짐을 키울 수 있습니다.

이 워크시트로 시작해보세요. 가장 좋은 점은 정답이나 오답은 없다는 것입니다.

프로 팁: 언제든지 마음이 힘들거나 생각을 정리하고 싶을 때 다시 읽어볼 수 있도록 답변을 남겨주세요. 빈 워크시트도 함께 보관하면 좋습니다. 다시 연습을 해보면서, 시간이 지나면서 달라지는 나의 모습을 들여다보고 나를 더 깊이 이해하는 기회가 될 수 있습니다.

나는 다음과 같을 때 가장 기분이 좋다		내가 좋아하는 나의 모습	
			
내가 잘하는 것	나만의 특별한 점	자랑스러운 나의 성과	
			
내가 감사하게 느끼는 것	내가 가장 감사하게 생각하는 마음의 부분	내가 가장 좋아하는 내 신체 부위	
		나만의 특별한 매력	
내가 배우고 싶은 것	내가 나에 대해 배운 중요한 교훈	나만의 특별한 매력	
			
		내가 기대하는 것	

출처

Health Direct, [Self-esteem and mental health](#). 2024년 2월.

Mayo Clinic, [Self-esteem: Take steps to feel better about yourself](#). 2022년 7월 6일.

Mind.org, [What is self-esteem?](#) 2022년 8월.



Optum은 미국 및 기타 지역에서 Optum, Inc.의 등록 상표입니다. 기타 모든 브랜드 또는 제품 이름은 각 소유주의 자산입니다. 저희는 상품과 서비스에 대해 지속적 개선을 하고 있으므로 Optum은 사전 공지 없이 사양을 변경할 권리를 지닙니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공하는 고용주입니다.

© 2025 Optum, Inc. 모든 권한 보유. W15498908 335278-012025 OHC