

Odnajdź wartość w sobie

Docenianie siebie może wydawać się niezręczne lub być dla nas czymś zupełnie nowym, ale przynosi trwałe korzyści. Uznanie własnej wartości może prowadzić do bardziej satysfakcjonującego życia, pomóc w przezwyciężeniu trudności i wspierać poczucie optymizmu.

Na początek skorzystaj z tego arkusza. A wiesz co jest w tym najlepsze? Nie ma dobrych ani złych odpowiedzi.

Wskazówka: Zapisz swoje odpowiedzi, aby wrócić do nich, gdy będziesz potrzebować czegoś na poprawę nastroju lub po prostu, aby się zastanowić. Zachowaj również czystą kopię, aby można było powtórzyć ćwiczenie i odkryć jeszcze więcej powodów, dla których warto docenić siebie.

Czuję się najlepiej, kiedy	Rzeczy, które w sobie lubię
Co robię dobrze	Wyjątkowe rzeczy o mnie
Odczuwam wdzięczność za	Sukces, z powodu którego odczuwam dumę
Częścią mojego umysłu, którą najbardziej doceniam, jest	Moją ulubioną częścią mojego ciała jest
Ważną lekcją, której nauczyłam się o sobie jest	Co najbardziej lubię w byciu sobą
Rzeczy, który chcę się nauczyć to	Czekam z niecierpliwością na

Materiały źródłowe

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

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

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



Optum jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w USA i innych jurysdykcjach. Wszystkie inne nazwy marek lub produktów są własnością ich odpowiednich właścicieli. Stale ulepszamy nasze produkty i usługi, w związku z tym firma Optum zastrzega sobie prawo do zmiany specyfikacji bez uprzedniego powiadomienia. Optum jest pracodawcą zapewniającym równe szanse.
© 2025 Optum, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone. W15498908 335284-012025 OHC