AUTOESTIMA

Què és?

És el concepte que cada persona (nen, adolescent, adult) té de si mateixa.

El **nivell** d'autoestima d'un ésser humà *té una enorme incidència en la "qualitat de vida"* de les persones. Quan una persona adquireix un bon nivell d'autoestima s'alegra de ser qui és. **El respecte per un mateix es fonamenta en dues conviccions:**

- "Sóc digne que m'estimin."
- "Sóc valuós/a."

Això només ho pot arribar a saber qui se sent estimat; no n'hi ha prou de saber que ens estimen, necessitem sentir-ho, constatar-ho de forma quotidiana. Per això, un noi o una noia amb nivell d'autoestima baix està neguitós, poc segur, desorientat.

LIVEWORKSHEETS

Quedem-nos amb aquesta idea: l'única persona de la qual no es pot fugir mai és d'un mateix, i per tant és amb qui millor hem de viure.

Reflexionem!...

1. Al principi, com se sent Haston?

2. Com se sent Haston respecte als altres gossos de l'academia?

3. Quina creus que és clau per a que en Haston es posi al nivell dels demés?

4. Amb quins adjectius descriuries a en Haston?

LIVEWORKSHEETS

5. Creus que t'assembles a en Huston? En què?

6. Posa'm un exemple de la teva vida on t'hagis sentit identificat

LIVEWORKSHEETS