

การเห็นคุณค่าในตนเอง

รักและเชื่อมั่นในคุณค่า ของตัวเรา คือ จุดเริ่มต้นของความสุขและความสำเร็จ



การเห็นคุณค่าในตนเอง คืออะไร?

คือ การยอมรับ เข้าใจ และเชื่อมั่นในความเป็นตัวเอง มองเห็นจุดดีของตนเอง ภูมิใจในสิ่งที่ทำ และเคารพในคุณค่าของตัวเองและผู้อื่น



ทำไมการเห็นคุณค่าในตนเองจึงสำคัญ?

- ✓ ช่วยให้เรามีความมั่นใจและกล้าแสดงออก
- ✓ รับมือกับปัญหาและความผิดหวังได้ดีขึ้น
- ✓ สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น
- ✓ เป็นพื้นฐานของการพัฒนาตนเองและการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

วิธีเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น

1

รู้จักและยอมรับตัวเอง



ยอมรับทั้งจุดรับและจุดที่ต้องพัฒนาของตัวเอง

2

ชื่นชมในความสำเร็จเล็ก ๆ



ภูมิใจในความพยายามของตัวเองในทุกความก้าวหน้า

3

เปรียบเทียบให้น้อยลง เข้าใจให้มากขึ้น



เปรียบเทียบตัวเองกับอดีตของตัวเอง ไม่ใช่กับคนอื่น

4

ดูแลร่างกายและจิตใจ



พักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกาย และจัดการความเครียดอย่างเหมาะสม

5

อยู่ท่ามกลางคนที่เข้าใจและสนับสนุน



เลือกคบคนที่ดี ให้กำลังใจ และพร้อมอยู่เคียงข้างเรา

6

ทำสิ่งที่มีความหมายกับตัวเอง



ทำสิ่งที่ชอบและถนัด จะช่วยให้เรารู้สึกมีคุณค่าและมีความสุข

จงเป็นตัวอยู่ในแบบที่ดีที่สุดในทุกวัน

“คุณค่าไม่ได้อยู่ที่สิ่งที่มี แต่อยู่ที่การยอมรับและภาคภูมิใจในสิ่งที่เราเป็น”

?

คำถามชวนคิด

ตอบคำถามต่อไปนี้ให้ครบทุกข้อ



1

คุณคิดว่าความหมายของ “การเห็นคุณค่าในตนเอง” คืออะไร?



2

คุณมีจุดแข็งหรือสิ่งที่ภาคภูมิใจในตัวเองอะไรบ้าง? อย่างน้อย 3 ข้อ



3

มีเหตุการณ์ใดบ้างที่คุณรู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่าและภูมิใจในตัวเอง? อธิบายสั้น ๆ



4

อะไรคือสิ่งที่คุณอยากพัฒนาหรือปรับปรุงในตัวเอง? และคุณจะทำอย่างไร?



5

หากคุณรู้สึกไม่มั่นใจในตัวเอง คุณจะใช้วิธีใดในการให้กำลังใจและกลับมารักตัวเองอีกครั้ง?



สรุปให้ตัวเอง

สิ่งที่ฉันชื่นชมและภูมิใจในตัวเองมากที่สุดคือ

ฉันจะพัฒนาตัวเองต่อไปโดย

ชื่อ-สกุล ชั้น เลขที่

วันที่ / /