

LÖGMÁL SJÁLFSTRAUSTS

www.selvtillidsloven.dk

Island

Trúðu á sjálfa(n) þig



Trúðu því, að þú sért góð(ur) í einhverju



Trúðu því, að þú sért jafn mikils virði og aðrir



Trúðu því, að þú sért jafn klár og aðrir



Trúðu því, að enginn sé betri en aðrir



Trúðu því, að þú þekkir þín vandamál betur en aðrir



Trúðu því, að enginn viti endilega meira en aðrir



Þú skalt hlæja með öðrum



Trúðu því, að þú sért ómissandi



Trúðu því, að við getum öll lært hvert af öðru



Settu fína mynd af þér hér

SJÁLFSTRAUST

Á þeim tímum þar sem ógnvekjandi fjöldi af ungu fólki á heimsvísu býr við atvinnuleysi er mikilvægt að ljá þeim verkfæri til að skapa betri tilveru. Samfélög þarfnast og umbuna öllum fyrir frumkvæði, sjálfstæði, einlægni og sjálfstraust, hvort sem er grunnskólabörnum eða forsætisráðherrum. Samfélagsandinn, verðmæti framlags einstaklingsins til heildarinnar og nauðsyn þess að finnast þín óskað eftir og þarfnast eru einnig þættir sem verða að vera til staðar, ætlumst við til að skapa heilsteypar manneskjur.

Sjálfstraust er gott verkfæri og útgangspunktur í fjölbýða samskiptum – að tala við hvert annað fremur en um hvert annað. Allar manneskjur eru mikilvægar, þannig að öll þau sem eru “utan-garðs” af einni eða annarri ástæðu þarfnast þess að öðlast aftur sjálfstraust.

Leiðin að sjálfstrausti krefst þess að einstaklingurinn trúi á sjálfa(n) sig og verðmæti sitt gagnvart öðrum.

Stig Elliot Nyegaard

Tekst og ideuþróun: Stig Elliot Nyegaard - Lay-out: www.ludvig.dk

