

LÖGMÁL SJÁLFSTRAUSTS

www.selvtillidsloven.dk

Island

Trúðu á
sjálfa(n) þig



Trúðu því, að þú þekkir
þín vandamál betur
en aðrir



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



Trúðu því, að enginn
viti endilega meira
en aðrir



Trúðu því, að þú sért jafn
mikils virði og
aðrir



Þú skalt hlæja með
öðrum



Trúðu því, að þú sért
jafn klár og aðrir



Trúðu því, að þú
sért ómissandi



Trúðu því, að enginn sé
betri en aðrir



Trúðu því, að við getum öll
lært hvert af öðru



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, ætluð við til að skapa heilsteypar manneskjur.

Sjálfstraust er gott verkfæri og útgangspunktur í fjölpjóða samskip-tum – að tala við hvert annað fremur en um hvert annað. Allar manneskjur eru mikilvægar, þannig að öll þau sem eru “utangarðs” 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



Kvickly



SIDESPØRET
Kun og Kultur



apricore



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