

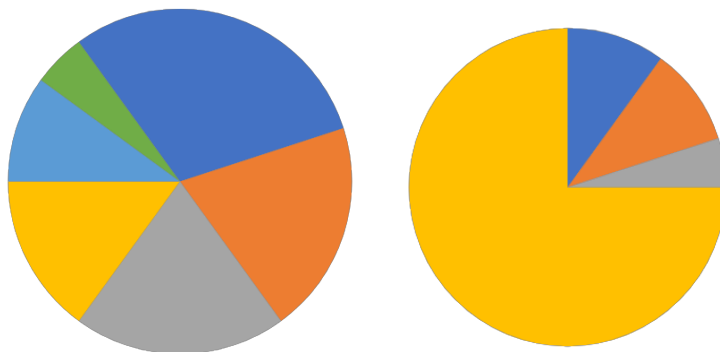
Hur värderar jag mig själv?

Alla människor har ett sätt eller ett system för hur vi värderar oss själva. Om vi lyckas möta våra personliga förväntningar och krav i de områden i livet som vi värderar oss utifrån, trivs vi med oss själva och mår bra, men om vi inte lyckas med det mår vi dåligt och trivs inte med oss själva.

Vilka områden och hur många områden vi värderar oss utifrån skiljer sig från person till person. Vanliga områden för självvärdering är relationer (t ex till vänner, familj, partner) och prestationer (t ex i skola, arbete eller inom någon idrott). Andra vanliga områden är andlighet och kreativitet såsom musik, sång, matlagning och konstnärskap. Många människor värderar sig även utifrån utseende, hälsa och hur man äter.

Om en person mår dåligt därför att det går dåligt inom ett visst område i livet, kan det vara ett tecken på att detta område är väldigt viktigt för den personens självvärdering. T ex om man mår väldigt dåligt över sin kropp och vikt när man inte uppfyller sina egna krav på hur man tycker att man bör se ut eller vad man bör väga, så är det i regel ett tecken på att det området är viktigt för hur man värderar sig själv.

Ett bra sätt att få en tydlig bild av hur man värderar sig själv är att rita ett cirkeldiagram (en självvärderingscirkel) där de olika delarna representerar de olika områden i livet som man värderar sig själv utifrån. Ju större bit i diagrammet, desto större betydelse har området för din självvärdering.



Här ser man två personers olika självvärderingscirklar. En person har en balanserad cirkel med många olika delar som hen värderar sig själv utifrån. Den andra personens självvärderingscirkel är obalanserad med relativt få områden som personen värderar sig själv utifrån och en del som dominerar.

Du ska nu fundera över vilka områden som är viktiga för hur just du, just nu värderar dig själv. Tänk på vad som får dig att trivas extra bra med dig själv och vad som kan få dig att vara extra missnöjd med dig själv. Ibland kan det vara svårt att veta vad man värderar sig utifrån.

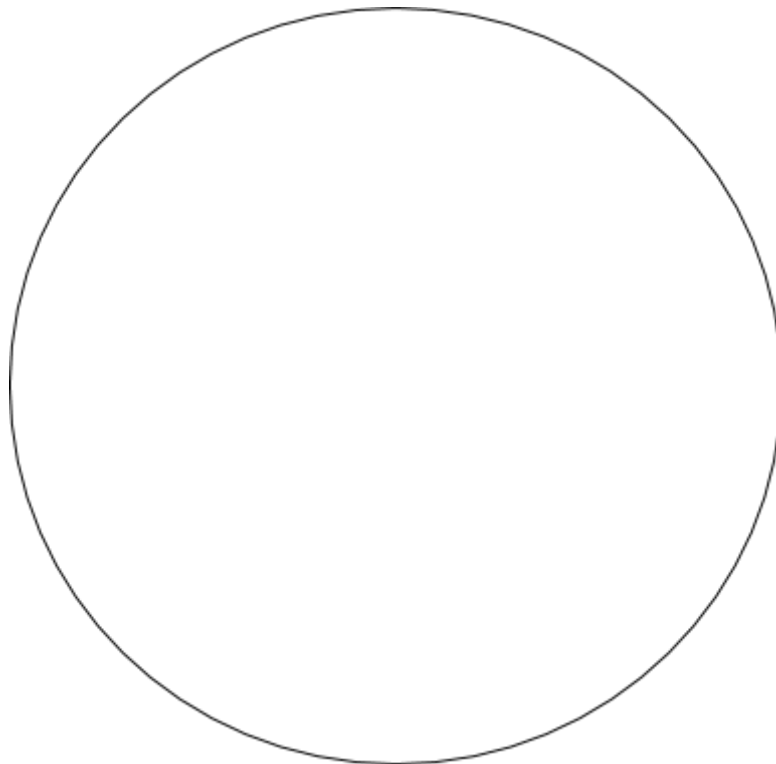
Skriv ner alla områden du kommer på. Numrera dem sedan utifrån vilket område som är viktigast i fallande skala. Fundera ut ungefär hur stor procent de tar i just din självvärderingscirkel. Rita in de olika delarna i självvärderingscirkeln. Ge gärna de olika delarna olika färg. Under den kommande veckan ska du fundera över om din

självvärderingscirkel stämmer och rita om den i din självobservation varje dag. Ofta kommer man på att vissa områden har varit viktiga *tidigare* i livet och man kommer på områden som man *önskar* vore viktiga, men i nuläget är de faktiskt inte viktiga alls och hamnar utanför självvärderingscirkeln. Dessa områden ska du ändå skriva ner och ha med dig i dina tankar inför kommande steg i behandlingen.

Fyll i din egen självvärderingscirkel så som du upplever att den ser ut idag:

De här områdena i mitt liv är viktiga för hur jag värderar mig själv:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



Fyll i din egen självvärderingscirkel så som du önskar att den ska se ut i framtiden:

De här områdena vill jag ska vara viktiga i mitt liv:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

