



Her er noen spørsmål som kan hjelpe deg med å utforske og forbedre din selvfølelse:

Hvordan vil du beskrive din nåværende følelse av selvfølelse?

Hva er noen positive egenskaper eller styrker du har? Ta deg tid til å reflektere over dine personlige prestasjoner og kvaliteter.

Hvordan påvirker dine tanker og følelser om deg selv din daglige atferd og livskvalitet?

Er det noen negative eller selvkritiske tanker du ofte har om deg selv? Hvordan kan du begynne å utfordre eller endre disse tankemønstrene?

Hvordan kan du praktisere mer selvmedfølelse og omsorg for deg selv i hverdagen?

Hvilke aktiviteter eller hobbyer gir deg glede og selvtillit? Hvordan kan du integrere disse aktivitetene mer regelmessig i livet ditt?

Hvordan påvirker dine mellommenneskelige relasjoner din selvfølelse? Er det noen relasjoner som styrker eller svekker din følelse av egenverd?

Har du tidligere opplevd suksesser eller prestasjoner som du kan minne deg selv på for å styrke din selvfølelse?

Hvordan kan du sette realistiske mål og ta små skritt mot å oppnå dem for å styrke din selvfølelse?

Hva er noen ressurser eller støttesystemer du kan søke hjelp fra hvis du føler deg nedstemt eller mangler selvtillit?

Disse spørsmålene kan være en start på en refleksjonsprosess som kan bidra til å øke din selvfølelse og selvbevissthet. Det er viktig å huske at å jobbe med selvfølelse er en kontinuerlig prosess, og det tar tid og tålmodighet å utvikle en sunn og positiv oppfatning av deg selv.