

6 важнейших составляющих самоуважения

(Источник: Драйден Г., Вос Дж. Революция в обучении. – М.: «ПАРВИНЭ», 2003. – С. 356)

Самоуважение – это сочетание шести важнейших элементов, которые могут увеличить нашу жизненную энергию или уменьшить ее.

Вот эти шесть элементов:

1. Физическая безопасность. Отсутствие возможности физических травм.
2. Эмоциональная безопасность. Отсутствие опасений и страхов.
3. Самосознание. Ответ на вопрос: «Кто я такой?»
4. Приверженность. Чувство причастности.
5. Компетенция. Ощущение своей силы.
6. Чувство миссии. Уверенность в том, что ваша жизнь имеет смысл и предназначение.

Бетти Б. Янгс, «Шесть важных составляющих: как развить их в учениках»