

Identitet

*Konkurrer kun mot deg selv,
da er du faktisk best i alt.*
@GLADIORD

Kreftsykepleier Eva Bjørnø



IDENTITET-definisjoner

Personlig identitet

- det som gjør oss unike og skiller oss fra andre mennesker.
- holdninger, utseende, kropp, stemme.
- Personlige egenskaper/talent.

Sosial identitet

- sosiale og kulturelle fellesskap.
- Familie/nettverk.
- bosted, by/land.
- jobb/karriere/utdannelse.



Selvfølelse

-eller selvaktelse, selvbevissthet

-Handler ikke om prestasjoner, men er en betingelsesløs vurdering av din egen verdi.

Selvfølelsen er erfarings basert- og er lært gjennom interaksjoner med mennesker som er viktig for deg.



Illustrasjonsfoto

Selvbilde

Er en personlig oppfatning eller en ide et menneske har av seg selv, sin væremåte, utseende og sin verdi som menneske.

Handler om hvordan en:

1. oppfatter seg selv
2. tror en oppfattes av andre
3. ønsker å være

Hva ser du i speilet?



Selvtillit

- dreier seg om din vurdering av egne prestasjoner.

Har du høy selvtillit tenker du generelt godt om egen evne til å mestre oppgaver du står overfor, og tenker at du presterer godt.

-er ikke statisk



IDENTITET

Selvfølelse

er det vi føler om oss selv

Selvbildet

er det vi tenker om oss selv

Selvtillit

er opplevelsen av å mestre

Noen ganger er det sterkeste og modigste
du kan gjøre å slå opp med deg selv,
For så å bygge deg opp igjen,
sakte og rolig.
Finne frem alle de fine og gode bitene av deg
som har vært gjemt så lenge,
langt der inne,
Og fortsette å bygge deg opptil du blir hel igjen
Og du finner kjærligheten
Til livet
Og deg selv igjen

