



Positiewe selfbegrip

Selfbegrip:

- ✓ Hoe jy jouself sien.
- ✓ Hoe jy oor jouself voel.
- ✓ Dit beïnvloed jou selfvertroue en prestasies.

Selfbeeld beteken selfvertroue of eie waarde.

Wat is selfbegrip?

Positiewe selfbegrip beteken:

- ✓ Om van jouself te hou.
- ✓ Respek te hê vir jouself.
- ✓ Waarvan jy hou en nie van jou nie.
- ✓ Om op te kom vir jou regte.
- ✓ Wat jy dink belangrik is.



Negatiewe selfbegrip beteken:

Dat jy 'n lae opinie van jouself het.



Bv. Om te glo jy gaan dui al leer jy hard, probeer jy nie eers om te slaag nie.

Wat ander mense van jou sê kan groot verskil in jou selfbegrip maak.



Bou 'n positiewe selfbegrip

Baie mense het 'n lae selfbeeld of 'n lae selfbegrip. Op die volgende maniere kan jy jou selfbeeld verbeter.