

Selvværd	Selvaccept	Selvtillid
At være	At acceptere	At kunne
Er den indre målestok	At rumme	Ydre succes
Jeg føler mig værdifuld	At kunne sige, hvad du mener, uden at være bange for, hvad andre tænker	Jeg kan præstere
Dække egne behov før du gør noget for andre	At du kan lide dig selv og dine egenskaber	Selvtillid får du via anerkendelse. Fx Ros på jobbet – du mestre en konkret opgave. Succes giver selvtillid Fx God til sport – yder noget for familie og venner
Føle en dyb indre tilfredshed og selvrespekt	At din identitet er klar.	Selvtillid får jeg, når noget lykkes
Hviler i sig selv, uanset hvilken aktivitet, du er gang med	Der er overensstemmelse mellem det, du står for, det du går efter og det du faktisk gør.	Bliv til noget – øv dig og det vil medføre gode resultater
Du er ikke afhængig af andres meninger, forventninger eller reaktioner på dine handlinger	Tilgiv når du fejler og beløn dig selv, når du gør noget godt for dig selv	At turde miste fodfæste for en stund, mens du prøver noget nyt, træner og får erfaring
Lad glæden, stoltheden, værdigheden og tilfredsheden være din rettesnor.	Være bevidst om egne grænser og sætte grænser for dig selv Være autentisk/ sand ved dig selv Holde egne aftaler	Tillid til din egen dømmekraft Du har tillid til dig selv og tillid til dine egne evner

Som det fremgår af ovenstående, er der forskel på selvværd og selvtillid, dog er de ikke modsætninger. Det er bedst at have begge dele og selvfølgelig alle tre dele.