

Selvværd / Selvtillid / Selvfølelse

Hvordan ser et medmenneskeligt menneske ud?

Det er et menneske som forstår, værdsætter og udvikler sin krop og som synes, at den er smuk og brugbar; det er et menneske som er ærlig og ligefrem overfor sig selv og andre; det er et menneske, som ikke er bange for at løbe en risiko, som udfolder sig, som viser, hvad han/hun står for og som kan ændre sig, hvis det skulle være nødvendigt. Det er et menneske som er i stand til at omstille sig og tilpasse sig forhold, der er nye og anderledes, samtidig med at han/hun bibeholder det af det gamle, som han/hun stadig synes er brugbart og værdifuldt.

Hvis man lægger alt det sammen, får man en fysisk og psykisk rask og smidig person, som føler, elsker, leger og er til at stole på.

Han/hun er et aktivt og produktivt menneskeligt væsen. En som står med begge ben på jorden, som kan elske inderligt og kæmpe godt og dygtigt, en, som er fortrolig med sine positive såvel som sine negative følelser, en som kender forskel på dem og derfor arbejder ihærdigt for at nå sine mål.

Virginia Satir / Familieliv