**Jak dbać o poczucie własnej wartości?**

**Kreatywne myślenie**

**Kto mnie wspiera?**

Jedną z najbardziej podstawowych potrzeb każdego człowieka jest potrzeba relacji. Więzi z innymi ludźmi dają poczucie bezpieczeństwa. A poczucie bezpieczeństwa jest konieczne, żeby w mózgu pojawiło się miejsce na rozwój, naukę, podejmowanie decyzji i odwagę w działaniu. Dlatego niezwykle ważne jest tworzenie i pielęgnowanie relacji z innymi ludźmi.

Nikt tak nie dopinguje i nie dodaje sił, jak rodzina, czy bliscy przyjaciele, którzy trzymają kciuki, wspierają i wierzą w nas mocno. Dlatego warto pamiętać o pielęgnowaniu relacji z innymi ludźmi.

Zastanów się, kto jest dla ciebie ważny. Mogą to być osoby, które w ostatnim czasie były dla ciebie wsparciem, np. w podejmowaniu decyzji albo w realizacji planów. Napisz do wybranej osoby SMS-a z podziękowaniem za obecność i wsparcie, z docenieniem jej działań. Możesz również przygotować karteczkę z podziękowaniem i wręczyć tej osobie przy najbliższym spotkaniu.