



# Du är betydelsefull!

- om självkänsla, självinsikt och tron på den egna förmågan

- Vad innebär det att vara betydelsefull?
- Vet du för vem du är betydelsefull?
- Vad är betydelsefullt för dig?

I varje möte påverkar vi vår omgivning och ibland utan att veta hur betydelsefull vår insats är. Vi är ju alla betydelsefulla på olika sätt och i olika situationer. För våra barn är vi trygghet och förebilder. För våra föräldrar betyder vi oftast allt. Vår släkt ger oss en tillhörighet och våra vänner en samhörighet.

Med våra arbetskollaborer skapar vi fruktsamma möten och stöttar varandra i projekt. Vi är helt enkelt omringade av människor som behöver oss och uppskattar oss. Och framför allt är vi betydelsefulla för oss själva!

Men hur är det egentligen? Förstår vi i vardagens stress hur betydelsefulla vi och vårt agerande är? Visst kan det vara så att när vi känner oss betydelsefulla så presterar vi mer, blir mer lyhörda, får större engagemang, ställer upp mer och får en mer positiv attityd. Hur kommer det sig då att vi ibland glömmer bort hur betydelsefulla både vi själva och andra är?

Elisabeth Wahlin har fångat berättelser som handlar om hur möten mellan människor har inspirerat till att ta nya steg, uppfylla en dröm eller givit energi att inte ge upp. Hon delar med sig av konkreta exempel som kan ge självkänslan en kick och skapa en tro på den egna förmågan. Att känna att du är betydelsefull ger en positiv spiral till allt du gör och kan vara det som gör skillnad i livet.



**Elisabeth Wahlin**  
Föreläsare och inspiratör

*Elisabeth brinner för att inspirera andra och skapa en tro på den egna förmågan. I sin roll som projektledare i olika branscher har hon mött ett flertal personer inom näringsliv och organisationer som givit henne insikten om hur värdefullt det är att lyfta både sig själv och andra för att nå framgång. En pusselbit i detta är att känna sig betydelsefull!*