



Terapeutická lekce 10: Sebevědomí

Terapeutický list 10.2. Zdroje sebevědomí

Váš život se skládá z různých oblastí, z nichž každá se může stát zdrojem vašeho sebevědomí.

Představte si svůj život jako policovou skříňku, jejíž jednotlivé části jsou různě plné. Naplňte tyto oddíly jednotlivými složkami vašeho života.

Jsou některé police, na které jste se už dlouhou dobu nepodívali?

Volný čas		Koníčky
Zaměstnání	Schopnosti	
Vztahy		Vzhled