Pracovní list 10.5. Informace o terapeutické lekci 10

Sebevědomí je *hodnota* kterou připisuje *sami sobě.* Proto nemůže být *nikdy objektivní.* Sebevědomí není stále stejné; spíše je během různých činností různě silné.

V průběhu nebo po prodělání duševní nemoci (např. psychózy, deprese) může být sebevědomí narušené. Jednou z příčin může být to, že se člověk zaměří pouze na ty oblasti svého života, se kterými je nespokojený a zcela přehlíží všechny ostatní.

Snažte se posílit vlastní sebevědomí pomocí některých vedených metod (např. vést si „deník potěšení‟; „policové cvičení‟; „cvičení s kuličkami‟).

Posilujte svého *vnitřního přátelského společníka*, když začne být váš vnitřní kritik „příliš hlasitý”.

Používejte pracovní listy, které vám dal váš terapeut.

Probírané metody jsou určeny k tomu, aby vám, pomohly vytvořit si zdravé a odolné sebevědomí.

Které části terapeutické lekce Sebevědomí mi připadají zvláště užitečné/praktické?
Kdy a v jaké konkrétní situaci chci v průběhu příštího týdne uplatnit/procvičit si to, co jsem se naučil/a?
Co mi stále není jasné? Na co bych se chtěl/a zeptat v příštím sezení?