



Meðferðarþáttur 10: Sjálfsmat

Vinnublað 10.3. Taktu eftir styrkleikunum þínum

Hugsaðu um styrkleikana (í hverju er ég góð/-ur?): <i>t.d.: Ég er góð/-ur með tölvur</i>	Nefndu dæmi (hvar og hvenær, hvað gerði ég nákvæmlega?): <i>t.d.: Í seinustu viku hjálpaði ég vini mínum að setja upp nýtt stýrikerfi á tölvuna hans...</i>

Teldu upp styrkleika þína og skrifaðu þá niður!

Lestu þennan lista reglulega og reyndu að bæta við styrkleikum. Þegar þér líður illa er sérstaklega gott að skoða þetta blað (t.d. ef þér líður eins og þú sért einskis virði)...