



## Терапевтический модуль 10: Самооценка

### Рабочий лист 10.3 Знайте свои сильные стороны

<b>Подумайте о своих сильных сторонах</b> (Какие у Вас есть способности?): <i>напр., я хорошо разбираюсь в компьютерах...</i>	<b>Представьте конкретную ситуацию</b> (Когда и где? Что именно я сделал?): <i>напр., на прошлой недели я помог другу установить новую программу на компьютере...</i>

#### Назовите и запишите свои сильные стороны!

*Прочитывайте это регулярно и постепенно старайтесь расширять Ваш список. Если подступает кризис, обращайтесь к этому списку (напр., при мысли, что Вы ни на что не годны). К примеру, запишите то, что хорошо прошло или комплименты, которые Вы получили ...*