



Терапевтический модуль 10: Самооценка

Рабочий лист 10.2. Источники самооценки

Ваша жизнь состоит из различных областей, каждая из которых является источником самооценки.

Представьте свою жизнь как книжную полку с по-разному заполненными ячейками: Заполните ячейки различными частями Вашей жизни.

Есть ли ячейки, в которые Вы долго не заглядывали?

Свободное время		Хобби
Работа	Способности	
Отношения		Внешность