



## Unidad terapéutica 10: Autoestima

### Hoja de trabajo 10.2. Recursos para la autoestima

Tu vida está construida por diferentes áreas y todas ellas tienen el poder de ejercer de recursos para tu autoestima.

Imagina tu vida como si fuese una estantería de libros con compartimentos llenos en diferentes medidas:

Llena los compartimentos con los diferentes aspectos de tu vida.

¿Existe alguna estantería que lleves tiempo sin revisar?

Ocio		Hobbies
Trabajo	Habilidades	
Relaciones		Aspecto