

**Moduł terapeutyczny 10: Samoocena**

**Ćwiczenie 10.3. Bądź świadom swoich mocnych stron**

|  |  |
| --- | --- |
| **Pomyśl o swoich mocnych stronach:**(Jakie umiejętności posiadam?) *np. dobrze radzę sobie z komputerami* | **Przypomnij sobie konkretne sytuacje**: (Kiedy i gdzie? Co dokładnie zrobiłem?)  *np. w zeszłym tygodniu pomogłem znajomemu zainstalować nowe oprogramowanie* |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Nazwij swoje mocne strony i je zapisz!**

Czytaj tę listę regularnie i staraj się ją rozszerzyć. Jeśli zdarzy się kryzys – powróć do niej (np. gdy myślisz, że jesteś bezwartościowy). Wypisuj np. rzeczy, które się udały, albo otrzymane komplementy...

Ćwiczenie do modułu 10: samoocena