|  |  |
| --- | --- |
|  | **Terapeutická lekce 10: Sebevědomí** |

**Pracovní list 10.5. Informace o terapeutické lekci 10**

Sebevědomí je *hodnota* kterou připisuje *sami sobě.* Proto nemůže být *nikdy objektivní.* Sebevědomí není stále stejné; spíše je během různých činností různě silné.

V průběhu nebo po prodělání duševní nemoci (např. psychózy, deprese) může být sebevědomí narušené. Jednou z příčin může být to, že se člověk zaměří pouze na ty oblasti svého života, se kterými je nespokojený a zcela přehlíží všechny ostatní.

Snažte se posílit vlastní sebevědomí pomocí některých vedených metod (např. vést si „deník potěšení“; „policové cvičení“; „cvičení s kuličkami“).

Posilujte svého *vnitřního přátelského společníka*, když začne být váš vnitřní kritik „příliš hlasitý”.

Používejte pracovní listy, které vám dal váš terapeut.

Probírané metody jsou určeny k tomu, aby vám, pomohly vytvořit si zdravé a odolné sebevědomí.

|  |
| --- |
| **Které části terapeutické lekce Sebevědomí mi připadají zvláště užitečné/praktické?** |
| **Kdy a v jaké konkrétní situaci chci v průběhu příštího týdne uplatnit/procvičit si to, co jsem se naučil/a?** |
| **Co mi stále není jasné? Na co bych se chtěl/a zeptat v příštím sezení?** |