|  |  |
| --- | --- |
|  | **Θεραπευτική ενότητα 10: Αυτοεκτίμηση** |

**Φύλλο εργασίας 10.1. Ψύχωση και αυτοεκτίμηση**

Η ζωή σας είναι φτιαγμένη από διαφορετικούς τομείς που όλοι έχουν τη δύναμη να είναι πηγές αυτοεκτίμησης.

Φανταστείτε τη ζωή σας σαν ράφια βιβλιοθήκης με διαφορετικά γεμάτα τμήματα:

Συμπληρώστε τα τμήματα με διαφορετικούς τομείς της ζωής σας.

Υπάρχουν ράφια που δεν έχετε κοιτάξει για πολύ καιρό;



**Σχέσεις**

**Ελεύθερος χρόνος**

**Εμφάνιση**

**Αθλήματα**

**Εργασία**

**Χόμπι**