|  |  |
| --- | --- |
|  | **Moduł terapeutyczny 10: Samoocena** |

**Ćwiczenie 10.2. Źródła samooceny**

Twoje życie składa się z różnych obszarów, które mogą być źródłem Twojej samooceny.

Wyobraź sobie swoje życie jako regał z książkami, w którym różne półki reprezentują różne obszary Twojego życia:

Wypełnij półki różnymi obszarami Twojego życia.

Czy znajdujesz półki, do których nie zaglądałeś/łaś od dawna?



**Wygląd**

**Relacje**

**Czas wolny**

**Zdolności**

**Praca**

**Hobby**