



## کاربرگ ۱۰-۲ منابع عزت نفس

زندگی شما از حوزه های متفاوتی ساخته شده است که همه آنها می توانند بالقوه منبع ایجاد عزت نفس شوند.

در تصویر، زندگی شما مانند طبقات کتابخانه با محفظه های پر شده متفاوت نشان داده شده است. محفظه ها را با بخش های مختلف زندگی خودتان پر کنید.

آیا طبقاتی وجود دارند که مدتهای طولانی به آن نگاهی نیانداخته باشید؟

آرامش		سرگرمی ها
شغل	توانمندی ها	
روابط اجتماعی		ظاهر