



## Meðferðarþáttur 10: Sjálfsmat

### Vinnublað 10.2. Hvaðan kemur sjálfsmat?

Líf þitt samanstendur af mismunandi sviðum sem eiga þátt í að mynda sjálfsmat þitt.

Sjáðu fyrir þér líf þitt sem bókahillu sem flokkuð er upp eftir mismunandi sviðum:  
Fylltu upp í hólfin eftir því sem við á um þig.

Eru einhverjar hillur sem þú hefur ekki skoðað í langan tíma?

Tómstundir		Áhugamál
Vinna/nám	Hæfileikar	
Sambönd		Útlit