



Modulo 10: Autostima

Scheda di lavoro 10.2. Fonti di autostima

La tua vita è fatta da diverse aree, tutte hanno la capacità di essere delle risorse per l'autostima.

Immagina la tua vita come uno scaffale con dei ripiani differenti:
Riempi i ripiani con le diverse parti della tua vita.

Ci sono degli scaffali ai quali non rivolgi lo sguardo da molto tempo?

