



## Modulo 10: Autostima

### Scheda di lavoro 10.5. Informazioni riguardo il modulo 10

L'autostima è il valore che diamo a noi stessi. Non è mai *obiettivo*. L'autostima non è mai costante; ma piuttosto tende a variare in base alle attività che svolgiamo.

Durante o dopo una malattia mentale (ad es. psicosi, depressione) l'autostima può ridursi. Una delle cause può essere quando si rivolge l'attenzione solo sugli aspetti della vita in cui ci si sente infelici, mettendo da parte tutti gli altri aspetti.

Cerca di rafforzare la tua autostima usando le tecniche proposte (ad es. tenere a "diario della gioia"; "l'esercizio dello scaffale"; "l'esercizio degli oggetti").

Rafforza il compagno benevolo, quando il critico interiore è "troppo forte".

Usa i fogli di lavoro che ti da il tuo terapeuta.

Le tecniche discusse si propongono di aiutare a costruire un'autostima sana e durevole.

**Quali aspetti di questo modulo trovo particolarmente utili?**

**Quando e in quali situazioni posso mettere in pratica quanto appreso, durante la prossima settimana?**

**Cosa non mi è ancora chiaro? Quali domande posso fare la prossima volta?**