

**Terapeutická lekce 10: Sebevědomí**

**Pracovním list 10.3. Buďte si vědomí svých předností**

|  |  |
| --- | --- |
| **Zamyslete se nad svými vlastními přednostmi:** Jaké mám schopnosti?  (např. Umím dobře zacházet s počítačem …) | **Představte si konkrétní situace:**  Kdy a kde? Co jsem přesně udělal?  (např. Minulý týden jsem pomohl příteli nainstalovat nový program…) |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Vyjmenujte své přednosti a zapište si je!

Pravidelně si je pročítejte a přidávejte další. Pokud se dostanete do krize, vraťte se k nim (např. když vás bude napadat, že nestojíte za nic). Zapisujte si např. když se vám něco povede nebo když vás někdo pochválí…

Pracovní list terapeutické lekce 10: Sebevědomí