



### Werkblad 10.5. Informatie over module 10

Zelfwaardering is de *waarde* die je *jezelf* toekent. Deze waardering is dus *nooit* objectief. Zelfwaardering is niet constant, het verandert en verschilt ook per domein (levensgebied).

Tijdens of na psychische problemen (bv. Psychose of depressie) kan het moeilijk zijn om je sterke kanten te zien. Een oorzaak hiervoor kan zijn, dat je teveel aandacht geeft aan de dingen in jouw leven, waar je ontevreden over bent, terwijl je niet op andere (positieve) aspecten let.

Probeer jouw zelfwaardering te vergroten door de besproken technieken toe te passen (bv. schrijf deze ervaringen in een positief dagboek / witboek; "boekenkast-oefening"; "knikker/kraaltjes-oefening").

Versterk je *aardige metgezel*, als je innerlijke criticus te sterk begint te worden.

Gebruik de werkbladen die je van jouw behandelaar hebt gekregen.

De besproken technieken kunnen je helpen een gezonde en duurzame zelfwaardering te ontwikkelen.

**Welke onderdelen van deze module over zelfwaardering vind ik nuttig en bruikbaar?**

**Wanneer en in welke situaties zou ik het geleerde uit deze module in de komende week kunnen gebruiken?**

**Wat is er nog onduidelijk? Wat wil ik in de volgende bijeenkomst vragen?**