



Θεραπευτική ενότητα 10: Αυτοεκτίμηση

Φύλλο εργασίας 10.1. Ψύχωση και αυτοεκτίμηση

Η ζωή σας είναι φτιαγμένη από διαφορετικούς τομείς που όλοι έχουν τη δύναμη να είναι πηγές αυτοεκτίμησης.

Φανταστείτε τη ζωή σας σαν ράφια βιβλιοθήκης με διαφορετικά γεμάτα τμήματα:
Συμπληρώστε τα τμήματα με διαφορετικούς τομείς της ζωής σας.

Υπάρχουν ράφια που δεν έχετε κοιτάξει για πολύ καιρό;

Ελεύθερος χρόνος		Χόμπι
Εργασία	Αθλήματα	
Σχέσεις		Εμφάνιση