



ユニット 10: 自尊心

ワークシート 10.2. 自尊心のみなもと

あなたの生活は様々なもので成り立っていて、そのいずれもが自尊心のみなもとになる力を備えています。

あなたの生活を、仕切りのある本棚だと考えてみてください。
そして、あなたの生活の様々な部分を棚に入れてみてください
あなたが長い間、目を向けてこなかった棚はありませんか？

娯楽		趣味
仕事	能力	
人間関係		外見