



## Moduł terapeutyczny 10: Samoocena

### Ćwiczenie 10.5. Informacje z modułu 10

Samoocena to *wartość* jaką przypisujemy *samym* sobie. Dlatego też nigdy nie jest obiektywna. Samoocena nie jest również stała; może się wahać w zależności od różnych aktywności człowieka.

Podczas lub po epizodzie choroby psychicznej (np. psychoza, depresja) samoocena może zostać zachwiana. Jednym z powodów obniżenia samooceny może być koncentrowanie się na tych aspektach życia, które unieszczęśliwiają nas, jednocześnie pomijając wszystkie inne.

Spróbuj wzmocnić swoją samoocenę poprzez wykorzystywanie prezentowanych podczas tego modułu technik (no. Prowadź „dzienniczek zadowolenia”; „ćwiczenie z regałem na książki”; „ćwiczenie z zierenkami w kieszeni”).

Wzmocnij swojego *wewnętrznego miłego towarzyszy*, szczególnie kiedy wewnętrzny krytyk jest „zbyt głośny”.

Wykorzystaj ćwiczenia, które dostałeś/łaś od terapeuty.

Dyskutowane techniki są pomyślane tak, aby wspomagały kształtowanie zdrowej i trwałej samooceny.

**Jakie części moduły terapeutycznego były dla Ciebie szczególnie użyteczne i pomocne?**

**Kiedy i w jakich sytuacjach mógłbyś/łabyś wykorzystać tę wiedzę w ciągu następnego tygodnia?**

**Czy jest coś, co jest nie jasne? O czym chciałbym/łabym porozmawiać na następnej sesji?**