|  |  |
| --- | --- |
| **`** | درمان، بخش ۱۰: عزت نفس |

**کاربرگ ۲-۱۰ منابع عزت نفس**

**زندگی شما از حوزه های متفاوتی ساخته شده است که همه آنها می توانند بالقوه منبع ایجاد عزت نفس شوند.**

**در تصویر، زندگی شما مانند طبقات کتابخانه با محفظه های پرشده متفاوت نشان داده شده است.**

**محفظه ها را با بخش های مختلف زندگی خودتان پر کنید.**

**آیا طبقاتی وجود دارند که مدتهای طولانی به آن نگاهی نیانداخته باشید؟**



شغل

آرامش

ظاهر

روابط اجتماعی

توانمندی ها

سرگرمی ها