

EXERCITIUL 13

Iata scala ta a stimei de sine. Hai sa spunem ca 1 este un scor incredibil de scazut si 10 inseamna o stima de sine super inalta. Numerele dintre aceste doua scoruri se refera la diferitele niveluri ale stimei de sine pe care le poti simti in momente diferite, situatii diferite si asa mai departe.

Langa fiecare scor, scrie o situatie corespondenta sau o problema/provocare care are legatura cu acel nivel al stimei de sine. Gandeste-te la toate aspectele vietii tale. S-ar putea sa te surprinzi descoperind ca ai o stima de sine mult mai inalta in anumite arii din viata ta si o mult mai scazuta stima de sine in alte arii.

10	
9	
8	
7	
6	
5	
4	
3	
2	
1	