

## KREPITEV SAMOPODOBE

Na vrh kvadrata napišite svoje ime. Vzemite si 10 minut časa in pod njim napišite čim več pozitivnih stvari o sebi – lastnosti, ki so vam všeč; vaši dosežki in uspehi; odnosi, s katerimi ste zadovoljni; kaj domači in prijatelji cenijo pri vas ...

Pišete lahko z besedami ali celimi stavki, ne obremenjujte se s slovnico ali izražanjem, to boste brali in gledali samo vi.

Če vam je vseeno neprijetno ob misli, da to zapisujete v okviru spletne strani, stiskajte ta delovni list ali vzemite prazen list papirja. Pozitivne stvari o sebi zapišite ročno na list, v ta delovni list na spletni strani pa v tem primeru napišite samo ime in pod njim število stvari, ki ste jih navedli (npr. Ana: 8 stvari).

Po 10 minutah preberite, kaj ste napisali. Kako se ob tem počutite?

Večkrat se vrnite na to stran (ali vzemite list papirja, na katerega ste pisali), preberite in dopisujte nove stvari.

Ne pozabite na vse dobre stvari, ki ste jih zapisali o sebi.