

Συναισθήματα προς εκτίμηση



Συμπλήρωσε τα παρακάτω κουτάκια σύμφωνα με την άποψή σου για τον εαυτό σου.

Αυτός είμαι εγώ...

Την τελευταία φορά που αισθάνθηκα να με εκτιμούν ήταν όταν ...

Αυτό με έκανε να αισθανθώ....

Οι άνθρωποι που με κάνουν να αισθάνομαι καλά με τον εαυτό μου είναι...

διότι...

Τους δείχνω πως είμαι χαρούμενος/η με...

Πράγματα που με κάνουν να αισθάνομαι καλά για τον εαυτό μου είναι...

- 1.
- 2.
- 3.

Πράγματα που μπορώ να κάνω για να το πετύχω αυτό είναι...

- 1.
- 2.
- 3.