**Izgradnja samopoštovanja – popis od 3**

*Ispunite sljedeća pitanja pozitivno i kreativno, a zatim se podsjetite na njih ako se osjećate potišteno ili kad god to želite!*

1. Navedite 3 pozitivne osobine koje imate.
2. Navedite 3 stvari na koje ste ponosni kod sebe.
3. Navedite 3 stvari koje ste postigli.
4. Navedite 3 načina kako možete pomoći sebi ako se osjećate potišteno ili se nagraditi ako ste učinili nešto dobro. Jedino što vam nije dopušteno navesti uključuje trošenje velikih svota novca, prejedanje, prekomjerno pijenje ili zlouporabu droga.
5. Navedite 3 stvari koje možete učiniti da biste se nasmijali.
6. Navedite 3 stvari koje možete učiniti ili ste učinili u prošlosti kako biste pomogli nekom drugom.
7. Navedite 3 stvari koje možete učiniti kako biste se osjećali dobro u sebi.
8. Dovršite sljedeću rečenicu:
Gledajući gore navedeno, shvaćam da....\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

­­ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

­­­­­­­­