

Tehtävä 7: Itsearvostuksen vahvistaminen

Mustasukkaisuuteen liittyy tavallisesti itsetuntoa uhkaavia ajatuksia, kuten ”en ole riittävän hyvä”. Mustasukkaisuuden taustalla voi olla alhaista itsearvostusta. Tässä tehtävässä yritämme lähestyä näitä ajatuksia vaihtoehtoisesta näkökulmasta.

Mistä pidät itsessäsi? Millaisia hyviä puolia, luonteenpiirteitä, taitoja tai lahjoja sinulla on?

Mitä vaikeuksia olet voittanut?

Mistä muut ovat kertoneet pitävänsä sinussa? Miten ihmiset, ketkä välittävät sinusta, kuvailisivat sinua?

Mitä ominaisuuksia arvostat toisissa ihmisissä, joita sinussakin on?

Mitä huonoja puolia sinussa ei ole?