



## Övning: Öka din självuppskattning

---

### Varför?

Du kommer att kunna öka din självuppskattning.

### Hur?

I samband med svartsjuka förekommer ofta tankar som hotar självkänslan, såsom "jag är inte tillräckligt bra". En låg självuppskattning kan vara en anledning till svartsjuka. Läs frågorna nedan och svara på dem. Denna övning hjälper dig att se på nedvärderande tankar du har om dig själv ur en alternativ synvinkel.

---

**Vad tycker du om hos dig själv? Vad har du för goda sidor, karaktärsdrag, färdigheter eller talanger?**

**Vilka svårigheter har du övervunnit?**

**Vad har andra sagt att de tycker om hos dig? Hur skulle personer som bryr sig om dig beskriva dig?**



**Vilka egenskaper har du som du värdesätter även hos andra personer?**

**Vilka dåliga sidor har du inte?**