

DAGBOK FÖR SJÄLVKÄNSLA

Dag/tid	Situation som utlöste självkänsla	Känslor* Hur starka? (0-100%)	Självvärdering och jämförelser med andra **	Beteende*** och resultat	Hälsosamma reaktioner t.ex. formulering av en önskad självbild eller utvärdering av en fruktad självbild

Känslor: t.ex. skam, skuld, hybris, självförakt, svartsjuka, avundsjuka.

****Kognitiva strategier för reglering av självkänsla:** t.ex. självkritik& jämförelser med andra, oro för att göra fel,

*****Beteende strategier för reglering av självkänsla** t.ex. tillagsinställning, söka bekräftelse, prestationer, felkontroll, beskylla andra

*****Undvikande** t.ex. dölja sina fel, uppskjutning, undvika situationer som utlöser självkänsla.