



# Harjoitus: Itsearvostuksen vahvistaminen

## Mustasukkaisuuden omahoito-ohjelma

---

### Tavoite:

Vahvistat itsearvostustasi.

### Ohje:

Mustasukkaisuuteen liittyy tavallisesti itsetuntoa uhkaavia ajatuksia, kuten ”en ole riittävän hyvä”. Mustasukkaisuuden taustalla voi olla alhaista itsearvostusta. Lue alla olevat kysymykset ja pohdi niihin vastauksia. Tämä harjoitus auttaa lähestymään 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, jotka välittävät sinusta, kuvailisivat sinua?



Mitä sellaisia ominaisuuksia sinulla on, joita arvostat myös toisissa ihmisissä?

Mitä huonoja puolia sinussa ei ole?