

# АЗ-ОБРАЗ И САМООЦЕНКА

<p>Как би описал/а себе си с три думи? (Аз-образ)</p>	<p>Как се чувствам относно всяко описание? За всяка дума постави +, - или = в зависимост дали смяташ конкретното описание като силна страна, страна за подобрене или неутрална страна (Самооценка)</p>
<p>Пример: Ученик</p>	<p>= (безразличен съм - това е роля, която изпълнявам) + (горд съм - ученолюбив съм и се справям добре в училище) - (отегчен съм - като ученик ми е скучно и трудно. Предпочитам да правя друго.)</p>