

## 95 Cirkeldiagram

**Trin 1:** Lav en liste over alle de faktorer, som styrker dit selvværd og har betydning for, om du tænker mere eller mindre positivt om dig selv. Prøv at brainstorme. Det kan nogle gange være en hjælp at tænke på, hvad der i dagligdagen gør dig glad eller ked af det, og hvorfor.

### Eksempel

- Min vægt
- Mit udseende
- Gode venne-relationer
- Succes på arbejde
- Min humor, osv.

*Liste over faktorer, der påvirker, om jeg tænker mere eller mindre positivt om mig selv*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Trin 2:** Tegn en cirkel og inddel den i lagkagestykker. Hver ting, som du har skrevet ned på listen, skal nu føres ind i cirklen som et lagkagestykke.

Størrelsen af lagkagestykket skal afspejle, hvor stor vægt eller betydning du tillægger den pågældende faktor. På den måde afspejler den relative størrelse af lagkagestykkerne, hvor vigtige de forskellige ting er for din selvfølelse.

