

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 och jämförelser med andra, oro för att göra fel.

***Beteendestrategier för reglering av självkänsla: t.ex. tillagsinställning, söka bekräftelse, prestationer, felkontroll, beskyllda andra.

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