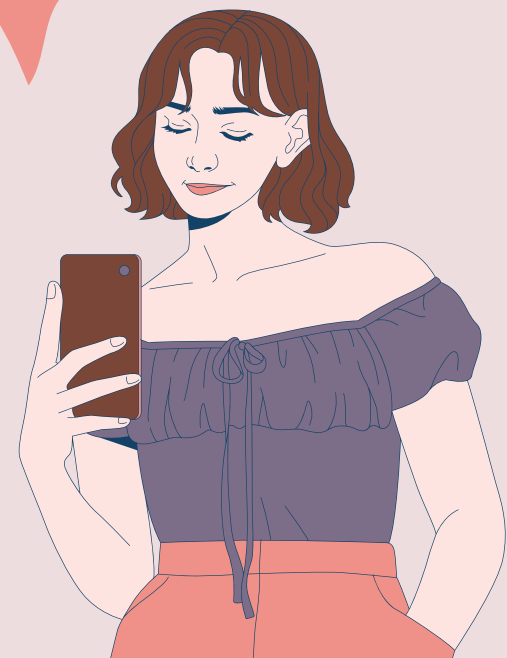
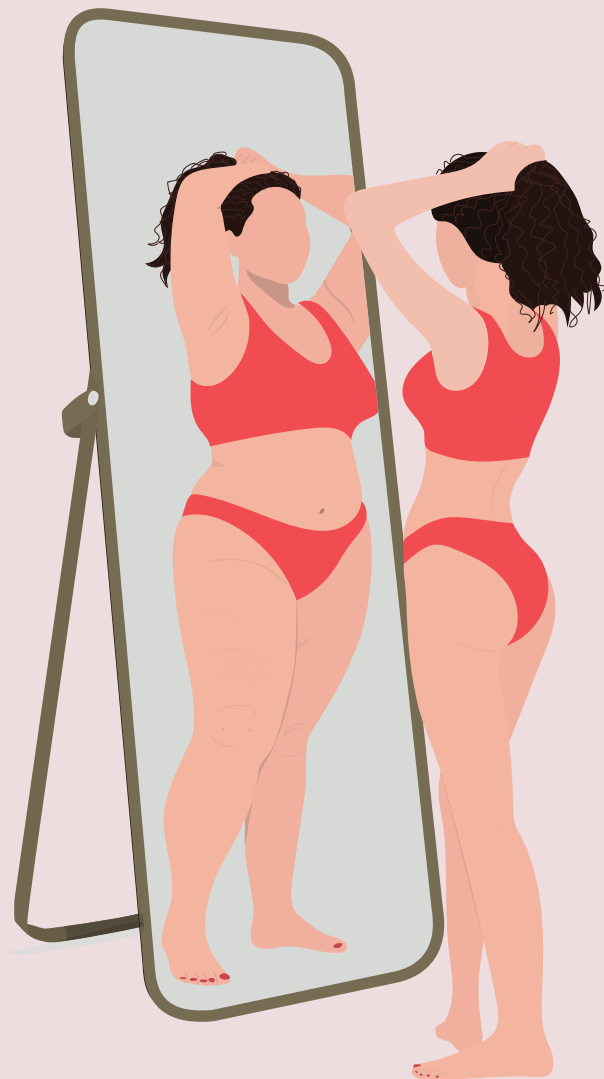


# AUTOCONCEPTE I AUTOESTIMA

Com et sents amb tu mateix/a?

No m'escriuren,  
ja ningú compta  
amb mi...

Com pot ser  
que m'hagi  
engreixat un  
altre cop?



## QUÈ ÉS L'AUTOCONCEPTE?

És una construcció social que sorgeix de la interacció amb els altres. Té a veure amb el que creiem que som, el que volem ser i el que temem que serem.



## PER QUÈ ÉS IMPORTANT L'AUTOESTIMA?

Treballar-la per a tenir una actitud positiva cap a un mateix, aprendre a estimar-se i respectar-se ens fa sentir millor i influeix en el nostre comportament.

**IMPORTANT!**

Comprèn els altres, però no t'infravaloris. Expressa la teva opinió encara que sigui diferent!

És necessari aprendre a estar sol per cultivar la nostra autoestima Troba els teus moments!

Cuida la teva energia i aprèn a posar límits als altres. Respecta't a tu mateix parlant-te bé!