

## Wypełnij formularz

Kształtowanie poczucia własnej wartości	
Czynnik	Wpływ na poczucie własnej wartości
Doświadczenia	
Wychowanie	
Normy kulturowe	
Przekonania o świecie	
Przekonania o nas samych	
Poczucie sprawczości	
Atrakcyjność	
Predyspozycje genetyczne	

Uzupełnij tabelę

Miłość do siebie	
Czego potrzebuję?	Jak to osiągnąć?