



魔鏡魔鏡，我是誰？

找回自我肯定感！

1

皇后的小秘密：

皇后因外表焦慮向魔鏡求助，魔鏡幫助她體認內在價值的重要性。透過自我反思和調整，皇后逐漸擺脫對外界評價的過度關注，找回自信。

2

為什麼要自我肯定？

「自我概念」是什麼，為什麼很重要？簡單來說，就是對自己的看法及評價。自我概念，會深深地影響自己的能力表現、與別人相處的狀況等等。擁有較健康、正向自我概念的人，比較獨立、願意承擔責任、較能承受挫折、接受挑戰，與別人互動時，也較懂得尊重他人。

3

我可以做的事

1. 設立小目標並逐步達成
2. 每天稱讚自己
3. 每天記錄自己的小小成就
4. 嘗試沒做過的事
5. 尋找陪伴、支持你的人
6. 記錄感恩的事





魔鏡啊魔鏡， 誰是最棒的人？

當然是我啊！
因為我對自己有自信！

你今天稱讚自己了嗎？
用便利貼寫下對自己的肯定吧！

