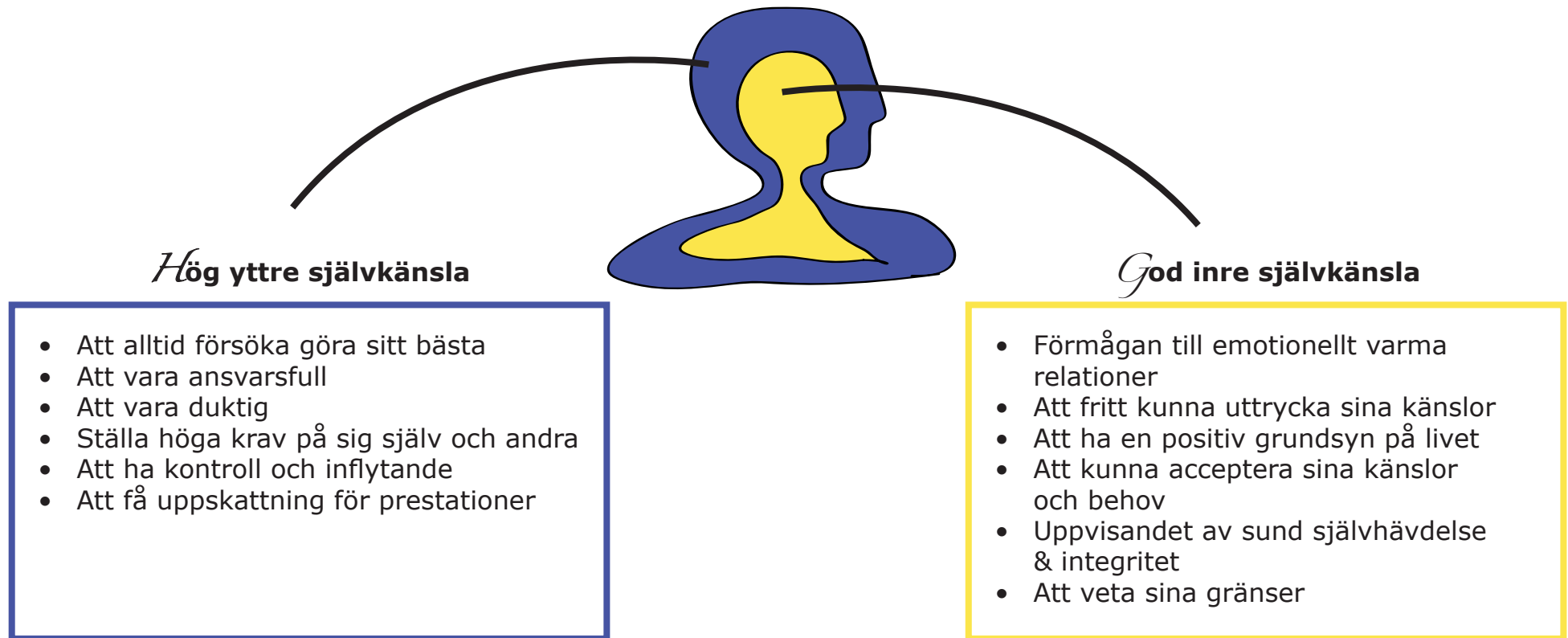


# Inre och yttre självkänsla

Maarit Johnson (fil.dr och psykolog) har forskat mycket kring självkänsla. Den här illustration bygger på hennes bok *Självkänsla och anpassning* (2003).



## *Att samtala om*

- Hur ser det här ut i ditt liv? Vad känner du igen?
- Vad har bidragit till en hög yttre självkänsla? Och till en god inre självkänsla?
- Hur ser det ut om man bara har den ena självkänslan?