Mine stærke sider og ressourcer – hvad ville en ven skrive?

Lav en liste i stikordsform om din personlige ballast, dine evner, interesser, hobbies, ressourcer og positive personlige egenskaber. Skriv det som en ven, kæreste, forældre, eller anden der kan lide dig, ville fremhæve, hvis han blev spurgt om det. Få dem eventuelt til at udfylde listen helt konkret. Denne liste kan være vigtig at huske og læse for sig selv på en trist dag. Mind dig om at de har ret og mener det.

Hvad ville de nævne og fremhæve som mine evner, styrker etc.:	Hvad er især rigtigt ved det? Kom med eksempler på det. Hvordan er det de nævner en støtte: