Mine gode oplevelser af styrker og ressourcer ved mig selv

Lav en liste i stikordsform om hvorledes du oplever dine styrker, stærke sider, kvaliteter og personlige positive egenskaber, som du tænker dem på en god dag.
Beskriv de styrker, som du kan gøre dig selv i godt humør med.
Skriv et par stikord om, hvad disse positive tanker gør og hvad de hjælper dig med. Træn at huske dem ☺

Mine styrker, ressourcer, kvaliteter etc.:	Hvad hjælper disse positive tanker mig med?: