

Υλικό για τη Δραστηριότητα 5: Η Αξία του Εαυτού

Για να μάθετε πόσο θετικά επικοινωνείτε με τον εαυτό σας, ορίστε πόσο συχνά χρησιμοποιείτε τις παρακάτω δηλώσεις για να ξεπεράσετε δύσκολες στιγμές.

	Ποτέ	Σπάνια	Κάποιες φορές	Συχνά
Αναλογίζεστε πώς αισθάνεστε				
Αισθάνεστε καλά με τον εαυτό σας				
Χρησιμοποιείτε θετική αυτο-ομιλία				
Διαχειρίζεστε τα συναισθήματά σας				
Προσαρμόζετε στην αλλαγή				
Σχεδιάζετε για το μέλλον				
Βάζετε το σχέδιό σας σε εφαρμογή				
Επικοινωνείτε τον τρόπο με τον οποίο αισθάνεστε				
Ζητάτε υποστήριξη				
Αισθάνεστε αισιόδοξοι				
Μαθαίνετε από το παρελθόν σας				
Αισθάνεστε εντάξει στην περίπτωση που κάνετε λάθος				
Θυμάστε τα δυνατά σας σημεία				
Υπενθυμίζετε στον εαυτό σας την αξία σας				

Προσαρμογή από: https://www.scusd.edu/sites/main/files/file-attachments/the_queer_and_transgender_resilience_workbook_1.pdf