

Dispensa per l'attività 5: Il valore di sé

Per sapere quanto positivamente comunichi con te stesso, assegna la frequenza alle seguenti affermazioni che stai usando per superare i momenti difficili.

	Mai	Raramente	A volte	Spesso
Rifletti su come ti senti				
Sentiti bene con te stesso				
Usa un dialogo interiore positivo				
Gestisci le tue emozioni				
Adattarsi al cambiamento				
Pianifica il futuro				
Metti in atto il tuo piano				
Comunica come ti senti				
Richiesta di supporto				
Sentiti fiducioso				
Impara dal tuo passato				
Sentiti bene per aver commesso errori				
Ricorda i tuoi punti di forza				
Ricordati della tua autostima				

Adattato da: https://www.scusd.edu/sites/main/files/file-attachments/the_queer_and_transgender_resilience_workbook_1.pdf