

Izročilo za dejavnost 5: Vrednost samega sebe

Če želite vedeti, kako pozitivno komunicirate s seboj, prosimo, dodelite frekvenco naslednjim izjavam, ki jih uporabljate, da bi dobili skozi težke čase.

	Nikoli	Redko	Včasih	Pogosto
Razmislite o tem, kako se počutite				
Počutite se dobro o sebi				
Uporaba pozitivnega samogovora				
Upravljajte svoja čustva				
Prilagajanje spremembam				
Načrt za prihodnost				
Dajte svoj načrt v akcijo				
Sporočite, kako se počutite				
Doseg za podporo				
Občutite upanje				
Učite se iz preteklosti				
Počutite se v redu za napake				
Spomni se svojih moči				
Spomni se na svojo lastno vrednost				

Prilagojeno iz: https://www.scusd.edu/sites/main/files/file-attachments/the_queer_and_transgender_resilience_workbook_1.pdf