

## Pracovný list: Hodnota seba samého

Ak chcete zistiť, ako pozitívne komunikujete sami so sebou, priradte frekvenciu nasledujúcim výrokom, ktoré používate na prekonanie ťažkých období.

	nikdy	zriedka	niekedy	často
Zamýšľate sa nad svojimi pocitmi				
Cítite sa dobre				
Používate pozitívnu samomluvu				
Zvládajte svoje emócie				
Prispôsobujete sa zmenám				
Plánujete budúcnosť				
Plány uskutočňujete				
Komunikujete to, ako sa cítite				
Hľadáte podporu				
Pocitujete nádej				
Poučíte sa z minulosti				
Ste s stotožnený s tým, že robíte chyby				
Pamätáte na svoje silné stránky				
Pripomínate si, že máte svoju hodnotu				

Adapted from: [https://www.scusd.edu/sites/main/files/file-attachments/the\\_queer\\_and\\_transgender\\_resilience\\_workbook\\_1.pdf](https://www.scusd.edu/sites/main/files/file-attachments/the_queer_and_transgender_resilience_workbook_1.pdf)