

Itsetunto eli omanarvontunto

Oman elämän arvo terveissä rajoissa, 1. ryhmäkerta

Hyvä itsetunto eli omanarvontunto

Olen hyvä, arvokas
ja ainutlaatuinen

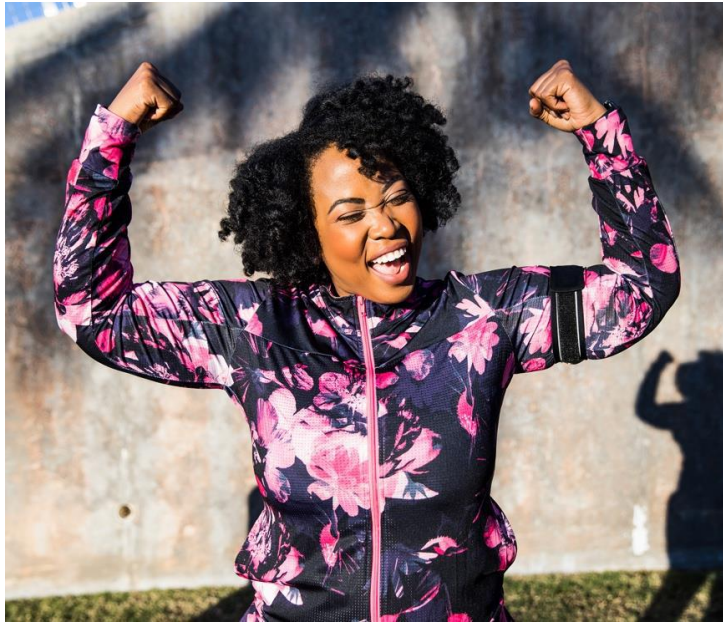
Pidän itsestäni

Luotan omiin kykyihin

Hyväksyn omat rajoitteeni

Uskallan ottaa vastuuta

Kestän pettymyksiä
ja epäonnistumisia



Kuva: Microsoft- kuvapankki

Arvostan muita ihmisiä
sellaisina kuin he ovat

Korostan vahvuuksiani
heikkouksien sijaan

Teen itsenäisiä päätöksiä

Uskallan ottaa vastaan
vaativiakin tehtäviä

Sallin itseni levätä