Pracovním list 10.3. Buďte si vědomí svých předností

Zamyslete se nad svými vlastními přednostmi: Jaké mám schopnosti? *(např. Umím dobře zacházet s počítačem …)*	**Představte si konkrétní situace:** *Kdy a kde? Co jsem přesně udělal? (např. Minulý týden jsem pomohl příteli nainstalovat nový program…)*

Vyjmenujte své přednosti a zapište si je!

Pravidelně si je pročítejte a přidávejte další. Pokud se dostanete do krize, vraťte se k nim (např. když vás bude napadat, že nestojíte za nic). Zapisujte si např. když se vám něco povede nebo když vás někdo pochválí…