



کاربرگ ۱۰-۳ از نقاط قوت خود آگاه باشید.

موقعیت های ویژه را تشریح کنید (کی و کجا؟ دقیقاً چه کاری انجام دادم؟): مثلاً: هفته گذشته به یکی از دوستانم کمک کردم که یک برنامه نرم افزاری جدید را نصب کند...	درباره نقاط قوت خودتان فکر کنید (چه توانایی هایی دارم؟): مثلاً: من می توانم خوب با کامپیوتر کار کنم...

نقاط قوت خود را نام ببرید و آنها را یادداشت کنید!

آنها را مرتب بخوانید و سعی کنید و آنها را به طور مفصل توصیف کنید. چنانچه بحرانی رخ داد، به آن ها مراجعه کنید (مثلاً هنگامی که احساس بی ارزشی کردید). به عنوان مثال وقتی کاری خوب پیش می رود یا مورد تحسین قرار می گیرید، آنها را یادداشت کنید...