Ćwiczenie 10.3. Bądź świadom swoich mocnych stron

Pomyśl o swoich mocnych stronach: (Jakie umiejętności posiadam?) *np. dobrze radzę sobie z komputerami*	**Przypomnij sobie konkretne sytuacje**: (Kiedy i gdzie? Co dokładnie zrobiłem?) *np. w zeszłym tygodniu pomogłem znajomemu zainstalować nowe oprogramowanie*

Nazwij swoje mocne strony i je zapisz!
Czytaj tę listę regularnie i staraj się ją rozszerzyć. Jeśli zdarzy się kryzys – powróć do niej (np. gdy myślisz, że jesteś bezwartościowy). Wypisuj np. rzeczy, które się udały, albo otrzymane komplementy...