

Mistä tunnistat hyvän itsetunnon?

HYVÄ ITSETUNTO

ON ITSENSÄ TUNTEMISTA
JA HYVÄKSYMISTÄ
SELLAISENA KUIN ON

AUTTAA
TUNNISTAMAAN OMAT
VAHVUUDET
JA HEIKKOUEDET

LISÄÄ
USKALLUSTA
TEHDÄ ASIOITA
PELKÄÄMÄTTÄ
SITÄ, MITÄ MUUT
AJATTELEVAT

HELPOTTAA MUIDEN
IHMISTEN
ARVOSTAMISTA MOLLAAMI-
SEN SIJAAAN

NOPEUTTAA VASTOIN-
KÄYMISSÄ
TOIPUMISTA

KEHITTYY
LÄPI ELÄMÄN