

# Miten voit vahvistaa itsetuntoasi?

MIETI OMIA  
VAHVUUKSIASI:  
MISSÄ OLET  
HYVÄ?

HAKEUDU SEURAAAN,  
JOSSA VOIT  
OLLA OMA ITSESI

ETSI HARRASTUKSIA,  
JOISSA KOET  
ONNISTUMISIA  
JA MIELIHYVÄÄ

ANNA ITSELLESI  
ANTEEKSI, JOS  
KAIKKI EI AINA  
ONNISTUKAAN

KIITÄ ITSEÄSI  
ONNISTUMISISTASI  
JA OLE NIISTÄ YLPEÄ

ANNA POSITIIVISTA  
PALAUTETTA  
LÄHEISILLES