karta własnej wartości

Przekonanie, które żyje we mnie i nie pozwala mi akceptować siebie takiej, jaką teraz jestem:

.....

Odrzucam to przekonanie i zastępuję je takim, które wspiera moje poczucie własnej wartości:

.....

Moje mocne strony: (to, w czym jestem naprawdę dobra)	Moje słabe strony: (to, czego nie umiem, ale mogę się nauczyć, jeśli zechcę)
Moje pasje: (to, co sprawia mi radość, niezależnie od tego, jak dobra w tym jestem)	Moje wartościowe cechy: (to, co ceniłabym w sobie, gdybym miała samą siebie za przyjaciółkę)

Moje małe i duże sukcesy:
(to, co udało mi się osiągnąć do tej pory i z czego jestem dumna)