

# Οι δυνάμεις μου

---

Δύο αξίες που έχω:

---

---

---

Οι φίλοι μου με αγαπούν, γιατί:

---

---

---

Δύο περιπτώσεις που έχω βοηθήσει κάποιον:

---

---

---

Τι μου αρέσει στην εμφάνισή μου:

---

---

---

Τι μου αρέσει στην προσωπικότητά μου:

---

---

---

Δύο αποτυχίες που έχω αποδεχτεί:

---

---

---

Δύο δυσκολίες που έχω ξεπεράσει:

---

---

---

Η αγαπημένη μου φράση:

---

---

---

## Η πίτσα της ψυχικής ανθεκτικότητας

Δουλεύοντας μόνος μου, θα γράψω πάνω στην πίτσα της ψυχικής ανθεκτικότητας που υπάρχει από κάτω. Η πίτσα χωρίζεται σε τέσσερα κομμάτια-γεύσεις. Στην καθεμιά θα γράψω φράσεις ή θα ζωγραφίσω εικόνες που θα ταιριάζουν με τη γεύση αυτή μιλώντας για τα πράγματα που κάνω όταν βρίσκομαι σε δυσκολία.

**Γεύση 1:** Οικογένεια/ άνθρωποι που με στηρίζουν

**Γεύση 2:** Δημιουργικά πράγματα που κάνω (π.χ. ζωγραφίζω ή τραγουδάω)

**Γεύση 3:** Σωματικά πράγματα που κάνω (π.χ. παίζω ποδόσφαιρο)

**Γεύση 4:** Πράγματα που λέω στον εαυτό μου (π.χ. θα τα καταφέρω, όλα θα πάνε καλά)

