

ITSETUNTO

KUNTOON

Ole rehellinen itsellesi.



Pyydä apua luotettavilta läheisiltä.

Ota kehu vastaan.



Arvosta itseäsi - kaikkia piirteitäsi.

Kokeile uusia asioita rohkeasti.



Älä pelkää epäonnistumista.

Nauti sinulle tärkeistä asioista.



Jaa osaamistasi rohkeasti.

Älä vaadi itseltäsi liikaa.



Usko ja luota itseesi.

