

كلمات وأفعال ترفع معنوياتي .

صحيفة التجربة /

• التعليمات :

- الكثير من الأشياء تؤثر على تقدير الذات. واثنان من أهم هذه الأشياء هما **الكلمات والأفعال**. فكري في الأشياء التي يمكن أن تقوليها وتفعلها لرفع معنوياتك وتقديرك لذاتك. اكتبي واحدة أو أكثر من تلك الكلمات والأفعال في كل بالون من البالونات التالية.