Η υποστήριξη και το κίνητρό μου
Σκέψου τι σου δίνει δύναμη.

1. Τι με βοηθά να συνεχίσω τις δύσκολες μέρες;

.....

2. Ποιος μου παρέχει υποστήριξη ή ενθάρρυνση;

.....

3. Ποιες καλές λέξεις με βοηθούν περισσότερο;

.....

4. Τι θα ήθελα να ακούω πιο συχνά;

.....

Ένα ενθαρρυντικό μήνυμα που θέλω να θυμάμαι: