

SELF ESTEEM WORKSHEET-1

Tick the boxes below to identify your strengths/ మీలో ఉన్న  
మంచి లక్షణములను గుర్తించడానికి వాటి పక్కన ఉన్న బాక్స్ లోపల  
✓ చెయ్యండి:

1. Strong (బలమైన)

అస్ట్రోన్



2. Loyal (విధేయత)

లొయల్



3. Funny (ఉల్లాసంగా)

ఫన్నీ



4. Intelligent (తెలివైన)



ఇన్టెలియెంట్



5. Confident (ధైర్యంగల/ నిశ్చయంగల)



కాన్ఫిడెంట్



6. Kind (దయగల)



కైన్



7. Hardworking (పట్టుదల కల)

హార్డవర్కింగ్



Using the strengths you identified, write down the 3 positive qualities you will remind yourself about next time you feel sad or scared!

మరల ఇంకెప్పుడైనా మీరు భయపడ్డారో లేదా భాద పడ్డారో, పైన గుర్తించిన సుగుణములు నుంచి, మీరు మీలో ఉన్న మూడు సుగుణములు ఏవి గుర్తు చేసుకుంటారో రాయండి!

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

