



اكتب أكثر 10 نقاط ضعف مؤثرة فيك، وتنسحب بسببها، ثم اعط مبررات لها واكتب جواب لكل نقطة، وأخيرًا قرر هل تطورها أم تتقبلها. وتذكر أن أغلب الثقة هي التقبل وليس التجاوز أو الانتصار.

*مثال

أشعر بالخجل من الحبوب في وجهي

عندي لحبة في الهرمونات

عندك اعتراض على خلقة ربنا!

ردود جاهزة في حال أحد عايرني بها	مبرراتها	نقاط ضعفي
		-1
		-2
		-3
		-4
		-5
		-6
		-7
		-8
		-9
		-10

تكلم مع بعض المقربين عنها ، تحاور معهم واعترف لهم وتناقش عن الأسباب والحلول.