1. Millainen olen parhaimmillani?

A. Listaa ensin viisi roolia, joita sinulla on tällä hetkellä elämässäsi.
Esimerkiksi veli/sisar, lapsi, ystävä, naapuri, opiskelija, liikuntaseuran jäsen, käsitöiden harrastaja, musiikin soittaja; ihan jokapäiväisiä rooleja.

B. Nimeä sitten jokaiseen näihin viiteen rooliin kykyjä ja ominaisuuksia, joita sinulla on, kun olet parhaimmillasi tässä roolissa.
Apukysymyksinä voit kysyä itseltäsi esimerkiksi:

- Millainen olen parhaimmillani ystävänä/opiskelijana/lapsena jne.?
- Mitä sellaisia kykyjä/ominaisuuksia/taitoja minulla on ystävänä/opiskelijana/lapsena jne., joita itse arvostan?
- Jos tehtävä tuntuu vaikealta, voit miettiä, mitä läheisesi sanoisivat, mikäli heiltä kysyttäisiin.