

Pangalan:

Baitang at Seksyon:

Panuto: Gamit ang Iskala, punan ang bawat pahayag ng tsek (✓) batay sa pagkilala mo sa iyong sarili.

	Almost Never (Halos Hindi Kailanman)	Occassio nally (Pamins an- minsang)	About Half of the Time (Mga Kalahati ng Oras)	Often (Madala s)	Always (Palagi)
Kapag ako ay nabigo sa isang bagay na mahalaga sa akin, sinusubukan kong tingnan ang aking mga pagkukulang bilang bahagi ng kalagayan ng tao.					
Sinusubukan kong maging mabait at pasensyoso sa mga bahagi ng aking pagkatao na hindi ko gusto.					
Kapag ako ay nasaktan sa isang pangyayari o karanasan, sinusubukan ko na pagaanin ang aking nararamdaman sa pamamagitan ng pagbibigay ng positibong salita tungkol sa aking sarili.					
Kapag ako ay nalulungkot, sinusubukan kong magkaroon ng balanseng pananaw sa mga sitwasyon kaysa pagtuunan ng pansin ang lahat ng mali.					
Kapag sa tingin ko na ang aking sarili ay hindi sapat sa ilang paraan, sinusubukan ko na ipaalala sa aking sarili na hindi lamang ako ang nakakaranas nito.					
Ako ay mapagpatawad pagdating sa aking sariling mga kahinaan at kakulangan.					

Mga Pamprosesong Tanong:

1. Batay sa iyong naging kasagutan, ano ang natuklasan mo sa iyong sarili?
2. Alin sa mga pahayag ang nadaliaan at nahirapan ka na sagutin? Bakit?
3. Kung gayon, ano-ano ang iyong mga hakbang upang mapaunlad ang iyong sarili?