

தன்னை மதிப்பதால் ஏற்படும் நன்மைகளை எழுதுக

1.



2.



3.



4.



5.



மதிப்பு ஏற்படும்

உற்சாகமாக இருக்கலாம்

ஆரோக்கியமாக வாழலாம்

சுய பாதுகாப்பு மேலோங்கும்

கம்பீரமாகக் காட்சியளிக்கலாம்