

Paraula clau	Exemple	Davant la situació
Jo tinc  Recolzament	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Jo tinc</b> persones al meu entorn en les que confio</li> <li>- Persones que em posen límits perquè aprengui a conèixer i evitar els perills</li> <li>- Persones que són un model perquè aprengui com he d'actuar</li> <li>- Persones al meu voltant que volen que aprengui a ser autònom/a i a fer les coses sol/a</li> <li>- Quan estic malalt/a em cuiden i m'ajuden</li> </ul>	
Jo soc Jo estic	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Jo soc</b> una persona que els altres aprecien</li> <li>- Jo soc feliç quan ajudo als altres</li> <li>- Jo soc respectuós/a amb mi i amb les altres</li> <li>- Jo soc una persona forta, alegre, amb energia i empenta</li> </ul>	
Fortalesa psíquica	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Jo estic</b> disposat/da a responsabilitzar-me dels meus actes</li> <li>- Jo estic segur/a que tot sortirà bé</li> <li>- Jo estic disposat/da a tornar-ho a intentar</li> <li>- Jo estic content/a de les coses que faig</li> <li>- Jo estic disposat/da a prendre'm la vida d'una forma més alegre</li> </ul>	
Jo puc	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Jo puc</b> parlar de les coses que em molesten, que em fan por o ràbia</li> <li>- Jo puc tornar-ho a intentar</li> <li>- Jo puc controlar-me quan sento una emoció com l'enuig</li> <li>- Jo puc resoldre els problemes que es presenten</li> <li>- Jo puc trobar ajuda quan ho necessito</li> </ul>	