

DBANIE O SIEBIE

Dbanie o formę fizyczną	Akceptowanie siebie
Dziękowanie	Dostrzeganie możliwości
Proszenie o pomoc	Odczuwanie przyjemności
Odnajdowanie spokoju	Zrozumienie

TWORZENIE WIĘZI Z INNYMI

Ufanie ludziom	Kochanie ludzi
Bycie szczerą osobą	Podziwianie innych ludzi
Nawiązywanie bliskich relacji	Docenianie innych ludzi
Doświadczenie poczucia przynależności	Okazywanie współczucia

PODEJMOWANIE WYZWAŃ

Tańczenie z radości	Wyobrażanie sobie różnych rzeczy
Pozwalanie sobie na marzenia	Bycie osobą kreatywną
Poszukiwanie wolności	Osiąganie celów
Poszukiwanie wiedzy	Doświadczenie chwili

OKREŚLANIE WARTOŚCI W OBLICZU PROBLEMU

Przebaczenie	Szukanie mądrości
Odpuszczanie	Zmaganie się
Pozostawanie w niepewności	Czucie się bezpiecznie
Żegnanie się	Czucie się innym/inną