

GÓÐVILD

Ég er góð/góður við aðra og vil hjálpa.

Ég sýni góðvild þegar ég...

HJÁLPSEMI

Ég tek eftir þegar einhver þarf á hjálp að halda.

Ég get hjálpað öðrum með því að...

HLUSTUN

Ég hlusta þegar aðrir tala og reyni að skilja þá.

Ég er góð/góður að hlusta þegar...

UMHYGGJA

Mér er annt um hvernig öðrum líður.

Ég sýni umhyggju þegar ég...

SAMKENND

Ég reyni að skilja hvernig öðrum líður.

Ef einhverjum líður illa get ég...

SANNGIRNI

Ég reyni að koma fram við aðra af sanngirni.

Ég sýni sanngirni þegar ég...

HUGREKKI

Ég þori að prófa, jafnvel þótt ég sé smá hrædd/ur.

Ég sýndi hugrekki þegar ég...

ÞRAUTSEIGJA

Ég gefst ekki strax upp þegar eitthvað er erfitt.

Ég held áfram þegar...

ÞOLINMÆÐI

Ég get beðið og gefið hlutunum tíma.

Ég sýni þolinmæði þegar...

SJÁLFSTRAUST

Ég trúir því að ég geti lært og tekist á við nýja hluti.

Ég trúir á mig þegar...

SVEIGJANLEIKI

Ég get prófað aðra leið þegar sú fyrsta virkar ekki.

Ef eitthvað gengur ekki get ég...

BJARTSÝNI

Ég get vonað það besta og leitað að því sem gæti gengið vel.

Þegar eitthvað er erfitt get ég hugsað...

FORVITNI

Mig langar að vita meira og ég spyr spurninga.

Mig langar að læra meira um...

SKÖPUNARGLEÐI

Mér finnst gaman að fá nýjar hugmyndir og búa eitthvað til.

Ég nota sköpunargleðina mína þegar...

LÆRDÓMSGLEÐI

Mér finnst gaman að læra eitthvað nýtt.

Mér finnst sérstaklega gaman að læra um...

ÚTSJÓNARSEMI

Ég get fundið leiðir til að leysa vandamál.

Þegar vandamál kemur upp get ég...

EINBEITING

Ég get beint athyglinni að því sem ég er að gera.

Ég næ best að einbeita mér þegar...

HUGMYNDAAUÐGI

Mér dettur oft eitthvað nýtt og spennandi í hug.

Ein góð hugmynd sem ég hef fengið er...

HÚMOR

Ég get komið öðrum til að brosa og hlæja með mér.

Ég gleð aðra þegar ég...

VINÁTTA

Ég legg mig fram um að vera góður vinur/góð vinkona.

Góður vinur eða góð vinkona...

SAMVINNA

Ég get unnið með öðrum og lagt mitt af mörkum.

Í hópavinnu er ég góð/góður í að...

ÞAKKLÆTI

Ég tek eftir því góða sem ég hef og kann að meta það.

Í dag er ég þakklát/ur fyrir...

GLEÐI

Ég tek eftir því sem veitir mér gleði og get deilt henni með öðrum.

Ég verð glöð/glaður þegar...

ÁBYRGÐ

Ég reyni að standa við það sem mér er treyst fyrir.

Ég sýni ábyrgð þegar ég...
