

Pierwsza część dotyczy tego, co ja wiem o sobie. Moich wewnętrznych zasobów. W czym jestem dobry? Co potrafię?

To tylko wstęp do rozmowy o tym: Jak to zrobiłeś? Jak tego dokonałeś? Jakie Twoje cechy pozwoliły Ci to osiągnąć? Co było Ci potrzebne, aby być w tym dobrym?

W drugiej części poszukujemy zasobów zewnętrznych. Mogą być to rodzice, nauczyciele, przyjaciel, ukochane zwierzę, maskotka. Co dobrego każdy z nich mógłby o Tobie powiedzieć? Co to znaczy, że masz poczucie humoru? Co to znaczy, że jesteś opiekuńczy? Jak to robisz? Kiedy to robisz?