Jag är bra precis som jag är

Jag är viktig

Jag behöver inte vara något annat än mig själv

Jag är tillräcklig

Jag litar på mig själv

Jag är kapabel

Jag väljer att ha glada tankar

Jag är positiv

Jag är unik och vacker

Jag är speciell

Jag betyder mycket för de runt om mig

Jag är älskad

Jag vågar testa nya saker och utmana mig själv  
Jag är modig

Jag hjälper andra och är en bra kompis

Jag är hjälpsam