

تحليل الموارد

وجهة نظر الآخرين	تقييمك الذاتي	الموارد
		الموارد المادية أمثلة: الشهادات، التأمينات (الضمانات)، مكان المعيشة (المسكن)، مكان العمل، ممتلكاتك المفضلة مثل الملابس، السيارة
		الموارد الملموسة أمثلة: الصفات الجسدية، اجد نفسى جذابا (يعجبني جسدى) اى عنصر من عناصر الصحة الجسدية: اعضاء الجسم، اللياقة البدنية، الاستمتاع بالرياضة
		الموارد الشخصية أمثلة: الصفات الشخصية، الخصائص التى يعتز بها الشخص، مميزات الشخص و نقاط القوة: اهل ثقة، لطيف، الاصرار و التأكيد، خبراته فى التغلب على المصاعب، المرونة
		الموارد الاجتماعية أمثلة: الاصدقاء، العائلة، الأطباء، العلاقات الشخصية، العلاقات عبر الانترنت، الشبكات الاجتماعية