

### Ser apreciativo conmigo mismo

- ¿Conozco mis fortalezas y talentos y confío en ellos?
- ¿Tengo una imagen optimista acerca de mis posibilidades de futuro?
- ¿Rescato lo valioso de mis historias pasadas?
- ¿Veo la adversidad como desafíos, y los afronto con confianza y esperanza?
- ¿Busco y creo mejores contextos laborales para desarrollar mis habilidades?
- ¿Confío en que mis acciones pueden crear una diferencia en el mundo?
- ¿Estoy atento a mi lenguaje y promuevo el uso de palabras que conotan positividad?
- ¿Me rodeo de personas que ven y hacen emerger lo mejor de mi?

### Ser apreciativo con los otros

- ¿Pongo la mirada en lo mejor y valioso de mis amigos y familia?
- ¿En mi trabajo estoy atento a ayudar a otros a que desplieguen sus fortalezas y talentos?
- ¿Puedo ver las potencialidades de las personas con quienes trabajo?
- ¿Tengo el hábito de crear contextos que promueven las emociones positivas?
- ¿Evito participar en conversaciones sobre chismes o críticas descalificadoras?