

Ich habe mich heute schon über etwas gefreut (etwas in der Natur, die Menschen, die Welt...)	Ich bedanke mich immer, wenn mir etwas Gutes passiert.	Ich freue mich an schönen Dingen, netten Menschen oder besonderen Erlebnissen.
Ich kann mich an mindestens drei Mal erinnern, wo ich eingehalten habe, was ich versprochen habe.	In der letzten Woche war ich mindestens einmal früher mit den Hausaufgaben fertig als gedacht.	Ich lasse mich nicht so leicht ablenken.
Ich habe schon einmal meine Meinung gesagt, obwohl ich damit die/der Einzige war.	Ich bin normalerweise ganz ich selbst: Ich spiele mich nicht auf oder gebe an.	Ich traue mich, Dinge zu tun, auch wenn sie mir ein bisschen Angst machen.
Ich entdecke oft neue Dinge, Orte oder Ideen.	Ich lerne gerne Neues.	Ich habe vor Kurzem etwas Neues oder Interessantes gelernt.
Die meisten meiner Freunde finden mich ziemlich lustig.	Ich bringe jeden Tag mindestens eine Person zum Lachen oder Lächeln.	Ich bin verspielt und lache gerne.
In der letzten Woche habe ich jemandem etwas sehr Nettes gesagt oder einen Gefallen getan.	Normalerweise kann ich gut abwarten, bis ich an der Reihe bin.	Ich war vor kurzem wütend auf jemandem, aber ich habe ihm oder ihr verziehen.
Ich habe vor Kurzem Lob für ein Werk von mir bekommen, z.B. ein Kunstwerk, etwas Geschriebenes oder etwas Musikalisches.	Ich hatte vor Kurzem ein Problem, aber ich konnte die Lösung selbst finden.	Ich habe vor Kurzem etwas Künstlerisches geschaffen, z.B. etwas geschrieben, gemalt, gebastelt...
Ich habe vor Kurzem jemandem geholfen, der oder die unfair behandelt wurde.	Ich bin fair und respektvoll mit allen anderen, auch wenn ich sie nicht so mag.	Das letzte Mal, als ich etwas falsch gemacht habe, habe ich es auch zugegeben.
Ich tue selten etwas Gefährliches.	Ich helfe meinen Freunden, wenn sie Rat brauchen	Meistens denke ich nach, bevor ich etwas tue oder sage.