

5 POSITIVE AFFIRMATIONER TIL SELV-MEDFØLELSE



JEG GØR MIT BEDSTE - OG DET ER GODT NØK.



AT LÆRE NYT KAN VÆRE SVÆRT, MEN JEG BLIVER
VED MED AT ØVE MIG, FOR ØVELSE GØR MESTER.



ALLE LAVER FEJL. JEG KAN PRØVE IGEN OG LÆRE
NOGET MERE.



JEG KAN FOKUSERE PÅ AT VÆRE VENLIG MOD MIG
SELV, NÅR JEG STÅR OVERFOR UDFORDRINGER.



JEG ER MIG -
OG JEG KAN UDRETTE GODE TING.