



Du er ikke alene

Martines.nu^o
HJÆLPER DIG PÅ RETTE VEJ

Kære dig, der har været igennem en svær periode

Der er ikke noget galt med dig.
Det er vigtigt, at du ved det.

Du har reageret, som man gør, når noget bliver for meget.
Din krop har prøvet at passe på dig – også selvom det ikke altid føles sådan.

Du behøver ikke skamme dig.
Du behøver ikke undskylde for, hvordan du har haft det.

Det, du har været igennem, har sat spor.
Og det betyder ikke, at du er svag – det betyder, at du er menneskelig.

Hvis tankerne bliver hårde

Hvis du en dag tænker:

“Jeg burde kunne mere.”
“Andre klarer det bedre end mig.”
“Jeg er bagud.”

Så prøv at stoppe op et øjeblik...
og sig stille til dig selv:

“Jeg gør mit bedste lige nu.”
“Mit tempo er okay.”
“Jeg må gerne tage pauser.”

Du behøver ikke presse dig selv for at være god nok.
Du er god nok, også når det er svært.





Du er ikke alene

Martines.nu^o
HJÆLPER DIG PÅ RETTE VEJ

Hvis du går i skole, og det har været svært i noget tid, så vid...

Skole er ikke et mål i sig selv.

Det er bare ét sted i dit liv – ikke hele dit liv.

Du er mere end fremmøde.

Mere end karakterer.

Mere end det, andre forventer.

Det er okay, hvis din vej ser anderledes ud.

Det er okay, hvis den tager længere tid.

Små skridt tæller. Også de dage, hvor det kun er ét skridt – eller ingen.

Når kroppen bliver urolig

Hvis du mærker uro, angst eller spænding, så husk:

Det er ikke farligt. Det er bare kroppen, der taler.

Prøv at lægge en hånd på brystet eller maven.

Træk vejret roligt ind... og pust langsomt ud.

Gør det måske et par gange, og sig indeni:

"Jeg er her."

"Jeg er helt sikker og tryg".

"Jeg er i sikkerhed lige nu."

"Det går over igen."

Det sidste du skal huske er:

Der er håb, også på de dage, hvor du ikke kan mærke det.

Der er styrke i dig, også når du føler dig træt.

Og vigtigst af alt:

Du fortjener omsorg og tryghed – også fra dig selv.

Du er ikke alene.

Og du er ikke forkert.

Tak for din tillid.

Alle mine bedste hilsner til dig

Kærlig hilsen

Martine Eskildsen

www.martines.nu