

ATT BYGGA UPP SIN SJÄLVKÄNSLA



- Fokusera på dina starka sidor
- Tänk på dina positiva insatser
- Uppmärksamma vad du gör som fungerar bra
- Uppskatta dig själv
- Uppmuntra dig själv
- Kom ihåg allt positivt som andra sagt om dig
- Tänk på allt som är möjligt om du bara tillåter dig att leva och agera på toppen av din förmåga
- Tänk på dina bästa upplevelser och prestationer
- Träna att se positivt i alla situationer
- Tänk på att ditt självförtroende är gott, och handla därefter
- Uppmärksamma och bli glad för varje framsteg
- Förvänta dig bra saker
- Umgås med människor som tror på dig
- Bilda en uppmuntrargrupp för att stödja varandra
- Skaffa harmoni och balans i livet
- Fokusera på guldkorn och livets goda sidor