

Hjálplegt sjálfstal



Í staðin fyrir að segja

Ég gefst upp

Prufaðu að hugsa

Þetta verður erfitt en ég ætla að gera mitt besta

Í staðin fyrir að segja

Það eru allir klárari en ég

Prufaðu að hugsa

Ég er klár í mörgu þó að ég sé ekki best/ur í öllu

Í staðin fyrir að segja

Ég er að missa stjórn á skapinu mínu

Prufaðu að hugsa

Ég þarf að draga djúpt andann og reyna að róa mig



Í staðin fyrir að segja

Ég get ekki gert þetta

Prufaðu að hugsa

Ég ætla að byrja á því sem að ég kann

Í staðin fyrir að segja

Ég er ekki góð/ur í þessu

Prufaðu að hugsa

Ég ætla að verða betri í þessu, æfingin skapar meistarann

Í staðin fyrir að segja

Það skilur mig enginn

Prufaðu að hugsa

Kannski skilur mig einhver ef ég útskýri mál mitt



Jákvætt sjálfstal
Dagbók

Mér líður vel þegar...	Ég er stolt/ur af mér þegar...	Það sem að gekk vel í dag var...
		
Það var gaman þegar...	Þetta gerir mig einstaka/an...	Ég lærði af þessum mistökum...
Það besta við daginn í dag var...	Ég er sterk/sterkur þegar...	Ég er þakklát/ur fyrir...
		
Mér líkar þetta við sjálfan mig...	Ég er að æfa mig í að...	Það sem að ég elska við líf mitt...
		