

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
ég sé ekki best 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 góður 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**



DAGBÓK - HJÁLPLEGT SJÁLFSTAL



Það besta við daginn í dag var...	Það sem að gekk vel í dag var...	Ég fann fyrir stolti þegar...
Það var gaman þegar...	Þetta er einstakt við mig:	Ég lærði af þessum mistökum...
Mér líður vel þegar...	Ég er sterk þegar...	Ég finn fyrir þakklæti þegar...
Mér líkar þetta við sjálfan mig...	Ég er að æfa mig í að...	Það sem að ég elska við líf mitt...