

HJÁLPLEGT SJÁLFSTAL

Hugmyndir um hjálplegt sjálfstal:

- Ég á það skilið að líða vel.
- Samanburður við aðra ruglar bara í hausnum á mér.
- Ég er ekki hugsanir mínar – ég hef þær bara.
- Ég reyni alltaf að gera mitt besta en skil að stundum gengur það og stundum ekki.
- Ég þarf ekki að ýta svona mikið á mig - þar er allt í lagi að taka lítil skref fram á við.
- Ég má alltaf skipta um skoðun.
- Ég get bara stjórnað mér og hvernig ég hugsa um mig.
- Tilfinningar mínar eru bara tilfinningar, ekkert til að hræðast.
- Ég neita að láta útlitið skilgreina hver ég er sem manneskja.
- Ég ætla að finna fegurðina og sjarmann í því að vera ófullkomin.
- Ég get lært af þessu.
- Ég get notað bjargráðin mín og komist í gegnum þetta. Ég má líka biðja um hjálp.
- Það er allt í lagi að líða stundum illa - það er mannlegt og eðlilegt.
- Ég get ekki tekið ábyrgð á öðru fólki.
- Ég kemst í gegnum þessa erfiðleika og man að þetta er bara tímabil.
- Ég verð sterkari þegar ég sýni mér skilning og sanngirni.
- Ég er að æfa mig í að vera ófullkomin og gera stundum mistök.
- Það er eðlilegt og mannlegt að finnast sumt vera erfitt.

Dettur þér eitthvað fleira í hug?

Stundum koma upp aðstæður sem eru erfiðar og við getum ekkert gert neitt í. Þá þurfum við oft að þola aðstæðurnar og komast í gegnum líðanina. Dæmi um einfaldari aðstæður: Misstum af strætó og verðum of sein á æfingu. Dæmi um erfiðari aðstæður: Mamma og pabbi ákveða að skilja. Eftirfarandi er dæmi um hvað hægt er að segja við sig ef svoleiðis kemur upp.

- Svona þarf þetta víst að vera.
- Ég stýri þessu ekki en geri bara mitt besta.
- Það eina sem ég hef stjórn yfir er þetta andartak.
- Ég get ekki breytt því sem þegar hefur gerst.
- Mér getur liðið svona og samt gert það sem þarf að gera.