

10 GODE RÅD

TIL AT FÅ EN MERE POSITIV INDRE STEMME

- 1. LÆR AT TILGIVE DIG SELV.**
Hæng ikke fast i dine fejl og mangler.
- 2. LYT AKTIVT TIL DIN INDRE STEMME**
Spørg dig selv: Ville jeg sige det samme til en ven?
- 3. HUSK, AT ALLE HAR NEGATIVE TANKER.**
Anerkend dem og slå ikke dig selv oven i hovedet, hvis de kommer. Tag i stedet ansvar for at minimere omfanget af dem.
- 4. VEND TINGENE OM.**
Erstat tilbagevendende negative tanker med alternative tanker. Fx 'Jeg er ikke god nok' med 'Jeg gør mit bedste'.
- 5. BRUG MEDITATION.**
Fokuser på bare at være til. Følg negative tanker til døren og vend tilbage til et positivt fokus.
- 6. UDVIS RESPEKT OVERFOR DIG SELV, DINE BEHOV OG DINE GRÆNSER.**
Du er det vigtigste menneske i dit liv. Du må gerne sige fra – og til.
- 7. SMIL TIL DIG SELV I SPEJLET.**
Og giv gerne dig selv et kompliment!
- 8. ROS DIG SELV, NÅR DET ER FORTJENT.**
Og del ud af rosen – det gør både dig og dine medmennesker rigere.
- 9. AFSLUT DIN DAG MED AT TÆNKE PÅ GODE TING.**
Er der sket noget godt? Hvad har du gjort godt?
- 10. STOL PÅ DIG SELV OG TRO GODT OM DIT HJERTE.**
Du skal tro, du er god nok – lige præcis som du er, lige nu.

