

3 trins metode:

Styrk din selvtillid og minimer tvivl og frygt

Trin 1: Dine negative og begrænsende tanker

Prøv at sætte ord på de negative og begrænsende tanker du har om dig selv. Og som er med til at skabe tvivl og frygt hos dig. Som en hjælp kan du tage udgangspunkt i disse sætninger:

Jeg er...:

Jeg kan ikke...:

Jeg er bange for...:

Jeg er ikke i stand til...:

Du er så...:

Du har ikke en chance for...:

Hvad nu hvis...:

Trin 2: Dine støttende og positive tanker

Udfyld nedenstående sætninger.

Du skal minimum skrive et svar ud for hvert udsagn, men meget gerne flere:

Jeg er...:

Jeg kan...:

Jeg kunne...:

Jeg er ved at lære...:

Jeg er begejstret for...:

Jeg er god til...:

Med lidt hjælp kunne jeg...:

Jeg er i stand til...:

Trin 3: Find 5 eksempler

Find minimum 5 eksempler som beviser, at ovenstående udsagn er sande.

Eksempel 1:

Eksempel 2:

Eksempel 3:

Eksempel 4:

Eksempel 5: