

Hvordan omtaler du deg selv?

Prøv å snu disse negative utsagnene til å bli positive!
Ved å endre måten vi beskriver egenskapene våre på, kan vi endre vår egen oppfatning av dem til noe mer positivt. Dette hjelper ikke bare med å forbedre vårt selvbilde, men kan også forandre hvordan andre oppfatter oss.

Jeg er
pirkete

Jeg er
barnslig

Jeg er
lat

Jeg er
klønete

Jeg er
sta

Jeg er
brautende

Jeg er
utålmodig

Jeg
provoserer

Jeg er
rotete

Jeg er
skeptisk

Jeg er
gjerrig

Jeg er
fantasiløs

Jeg er
umoden
(tankeløs)

Jeg hopper
fra det ene
til det andre

Jeg er
kjedelig

Jeg er
egenrådig

Jeg er
hissig

Jeg er
nysgjerrig

Jeg er
overfølsom

Jeg er
treg

Jeg er
sjenert

Jeg er
nølende

Jeg er for
bekymret

Jeg er
vanskelig

Jeg er
kritisk