

Hvordan snakker du om deg selv?

Prøv å snu disse negative utsagnene til å bli positive!

Det er helt vanlig å negative tanker om seg selv, med ved å forandre måten du beskriver dine egenskaper på, kan du endre din egen oppfatning til noe mer positivt. Dette gir ikke bare bedre selvbilde, men kan også forandre hvordan andre oppfatter deg.

Jeg er
pirkete.

Jeg er
barnslig.

Jeg er
lat.

Jeg er
klønete.

Jeg er
sta.

Jeg er
bråkete.

Jeg er
utålmodig.

Jeg
provoserer.

Jeg er
rotete.

Jeg er
skeptisk.

Jeg er
gjerrig.

Jeg er
fantasiløs.

Jeg er
umoden og
taneløs.

Jeg hopper
fra det
ene til det
andre.

Jeg er
kjedelig.

Jeg tar for
mye plass.

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.