

Mental träning gör skillnad

LÄR KÄNNA DEN KRITISKA RÖSTEN

Börja bli uppmärksam på när
du dömer dig själv.
I vilka situationer?

Ofta hör vi inte orden från den
kritiska rösten, vi känner oss bara
nedslagna, uppgivna och ångestfyllda.



Bli medveten om dina
känslor och tankar så
kan du välja en mer
kärleksfull behandling
av dig själv!