

MENTAL COACHÖVNING – SJÄLVBILD

Stärk din självbild

När du medvetet och aktivt ser på dina goda kvaliteter, växer ditt självvärde och din självbild och gamla negativa tankar om dig själv börjar raderas ut.

Här kommer en enkel övning som kan starta en förändring. Den är rolig, och den är effektiv!

Sätt dig en stund i lugn och ro. Ta fram ett papper. Du skall nu skriva en lista. Skriv tre till fem saker du vet är bra hos dig själv. Saker du uppskattar hos dig själv.

**Skriv minst tre saker du vet är bra hos dig själv.
Saker du uppskattar hos dig själv.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Yes, I can!



Yes, I can – Yes, we can!
c. Mental träning, personlig coaching och inspiration
Stig Wiklund
Kornvägen 7 873 40 Bollstabruk
stig.wiklund@positivakicken.se
www.positivakicken.se