

# 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 bekymringsfull	Jeg er vanskelig	Jeg er kritisk