

STØTTETANKER.

Verdighet er å bli godtatt som den jeg er.

Jeg er bra nok.
Jeg behøver ikke bevise min verdi.
Jeg kan være den jeg er.
Min verdi er på innsiden.
Det er viktigere å leve enn å prestere.
Jeg er en verdi for meg selv og mine nærmeste.
Jeg er unik, - jeg er stolt av min egenart.
Mennesker er forskjellige, det gir variasjon og mangfold.
Jeg vil slå en ring rundt meg selv og si – dette står jeg for.
Det er viktigere å være seg selv enn å være feilfri.
Jeg skaper meg selv med tankene mine.
Det jeg tenker, former livet mitt.
Mine hensikter er gode, jeg gjør mitt beste.
13 stk

Frihet er å kunne ha tro på meg selv, og gjøre mine egne valg i livet.

Jeg velger selv det som gir meg mening.
Min vilje og bevissthet er en kraft og en styrke.
Den som intet våger, intet vinner.
Jeg vet hva jeg vil, jeg vil ha fred i sjelen.
Det er lov å gjøre feil.
Å gjøre feil er en mulighet til å lære.
Ta vare på gode tanker.
Det jeg gir, gir meg tifold tilbake.
Jeg ønsker rettferdighet.
Hele tiden tar jeg vare på livets blomster.
Nederlag og motgang som jeg tåler uten å bli bitter, gir meg indre styrke.
Jeg er omsorgsfull og tålmodig.
Jeg tar hensyn til farer og bekymringer, men aksepterer at livet er et risikoprojekt.
13 stk

Likevekt er å være i harmoni med meg selv, og kunne tilpasse meg et liv i forandring.

Jeg forventer ikke et perfekt liv.
Jeg gjør det beste ut av det jeg har.
Jeg setter meg overkommelige mål.
Jeg velger ut hva jeg vil jobbe med og bruke krefter på.
Det jeg ikke kan forandre, får jeg heller leve med.
Jeg starter der jeg er, og tar et skritt av gangen.
Jeg lever i nuet, jeg flyter i livets strøm.
Jeg kan ikke forandre bølgene, men jeg kan lære å surfe.
Hvis jeg stort sett er fornøyd og har fred i sjelen, betyr det ikke så mye hvor jeg befinner meg eller hvem jeg er sammen med.
9 stk

Helhet og helse er ikke fravær av plager, men å kunne kjempe for de verdiene jeg har i livet.

Integritet er å være den jeg er, helt og fullt.

2 stk

DEVALUERING AV SEG SELV.

7 hjelpemidler.

1): Der jeg svikter, er jeg ikke på null på en skala til 100, men kanskje på 20 eller 30, eller mer.

2): Selv om jeg ikke er bra på et felt, kan jeg være bra på andre.

3): Ingen kan være perfekt eller feilfri.

4): Selv de som ikke er best, har menneskeverd. En krøllete hundrelapp er verdt 100 kroner. Selv om jeg er litt krøllete, har jeg fortsatt verdi.

5): Livet er ikke bare prestasjon og konkurranse, men også tilstedeværelse, opplevelse, deltakelse. Av og til kan vi være oss selv slik vi er her og nå, uten og måles og veies.

6): Jeg har bare et liv, jeg kaster ikke for mye av det det bort på bekymringer, grublinger og selvanklager.

7): Jeg lever det ene livet jeg har, og er den ene personen jeg kan være.