

Pozitivni samogovor



Naredil sem napako.

Rad se imam.

To je res težko, ampak se bom potrudil.

Nisem še ugotovil, ampak se trudim.

V redu je, če se ne počutim vedno v redu.



Neumen sem.

Nihče me ne mara.

Tega ne zmorem. Obupal bom.

Nikoli ne naredim ničesar prav.

Grozen sem, ker se slabo počutim.