

Selvsnakk 2

Dette skal jeg klare!

Slapp av, alle gjør feil.

Jeg tror på meg selv.

Selvfølgelig gruer jeg meg til dette, og det er helt ok.

Dette kommer til å gå bedre enn jeg tror nå.

Jeg er sterk nok til å tåle dette.

Jeg kommer til å gjøre feil, men det er helt ok.

Hvis jeg mislykkes så gjør ikke det noe.

Det er helt fint å være litt nervøs nå.

Å være litt redd er helt vanlig. Det er ikke farlig

Jeg gjør så godt jeg kan, og det er godt nok!

Jeg er bare litt redd, og det er helt ok.

De er bedre enn om jeg ikke prøver i det hele tatt.

Hvis det ikke går så bra som jeg ønsker, så er det helt ok.

Pust i magen, jeg prøver