



SLIP SABOTØREN
MORE LOVE
FOR ME!

Sådan værdsætter jeg mig selv.

Dato: _____

Luk øjnene et par sekunder og tænk over, hvordan du lige nu beviser for dig selv - at DU er den vigtigste person i dit liv. Skriv svaret her:

Har du nogle protester mod at prioritere dig selv først? Hvilke? Skriv dem her:

Se på din indvendinger på forrige side. Hvis din bedste ven/veninder gav dig den forklaring, hvad ville du så sige til hende? Skriv det her:

Det svar du lige har givet, gælder selvfølgelig også dig selv. Det er vi enige om, ikk? Ellers skynd dig at skrive til mig, så tager vi lige en snak om den sag!

Lad os så give den mere gas med at værdsætte og prioritere os selv!

Hvad kan du ellers gøre, for at værdsætte og elske dig selv? Hvordan kan du dagligt bevise overfor dig selv, at DU er den vigtigste person i dit liv?

**Hvilken selvkærlig praksis vil du forpligte dig til at efterleve fra nu af?
Startende fra i dag?**

★ ★Forpligt dig selv - del med os i facebookgruppen! ★★