

SJÄLVMEDKÄNNANDE UPPMUNTRANDE FRASER



Jag gör mitt bästa!

Jag är viktig!

Allt är bra.

Jag kommer klara det!

Jag är bra precis som jag är.

Fortsätt ihärdigt!

Jag får vara nöjd med mig själv!

Jag klarar det nog.

Jag är ihärdig!

Jag blir glad när jag lyckas!

Lycka till och ha en fin dag!

Jag kan vila Ibland.

Jag litar på mina färdigheter!

Det är okej att be om hjälp!

Jag klarar mig nog!

Allt ordnar sig.

Det gjorde jag bra! Det gjorde vi bra!

Bra jobbat!

Jag är modigt mig själv!

Vi gör det här till en bra da

Jag kräver inte för mycket av mig själv.

Jag lägger märke till bra saker omkring mig!

Jag är en viktig del av gruppen