

Jag är bra-boken

1. Bra (minst 3 punkter)

Skriv ned minst 3 saker som har varit bra med dig idag. Är vi otränade kan det vara lite trögt, men det är bara att fortsätta skriva.

Tex;

"Idag var jag modig när jag sa vad jag egentligen kände."

"Idag var jag omtänksam när jag hjälpte Peter med budgetuppföljningen."

"Idag var jag omtänksam när jag plockade bort Nadias kaffekopp."

"Idag var jag bra, eftersom jag inte tog det personligt att kvinnan i kassan på Ica var otrevlig."

"Bad Conny om ursäkt idag."

"Gav Eva en kopplimang."

"Tog inte livet av mig idag."

"Slog inte chefen på käften, trots att han var riktigt dum i huvudet."

"Jag sa inte upp mig eftersom jag vet att jag skulle ångra mig på måndag."

"Jag är en bra lyssnare."

"Jag är en bra vän."

"Jag är klok."

"Jag är rolig."

"Jag är ambitiös och kreativ idag."

"Idag var jag modig när jag vågade be om ett möte för löneförhöjning."

"Idag var jag omtänksam och snäll när jag var barnvakt åt Pelle."

"Idag var jag klok när jag bad Tea om hjälp."

"Idag var jag ambitiös och påhittig när jag föreslog nya övningar på fotbollsträningen."

2. Tack / Tacksam / Glad för (minst 5 punkter)

Skriv ner saker du är, eller vill vara, glad över. Att vara glad över någonting betyder inte att vi inte vill ha mer, men det är smart att vara glad för det vi har, det gör att vi kommer uppskatta det vi får. "Glad för" är bästa botemedlet mot offerkoftan.

Tex;

"Tack för att jag inte svimmade av rädsla när jag skulle föreläsa."

"Tack för att mitt liv är så enkelt att leva."

"Tack för att jag fick öva på tålmod på mötet idag."

"Tack för alla intressanta människor jag får träffa på mitt jobb/i mitt arbete."

"Jag är glad för att jag är den jag är."

"Jag är så tacksam över min familj."

"Tack för att jag utvecklas hela tiden."

"Tack för att jag har någonstans att bo."

"Tack för mitt arbete."

"Jag är tacksam för att jag är frisk."

"Tack för att jag får ge kärlek till dem jag älskar."

"Tack för att jag lärt mig förlåta."

"Tack för att jag blivit förlåten."

"Tack för alla möten jag får vara med om."

"Tack för att jag lever i trygghet och kärlek."

"Tack för mina misstag, det är ju av dem jag lär mig och utvecklas på riktigt."
"Tack för att mina vänner tycker om mig trots att jag fortfarande gör tokiga val."
"Tack för att mina vänner aldrig skulle säga: Vad var det jag sa!"
"Tack för att jag kan välja hur jag vill må."
"Tack för att jag får leva i demokrati."
"Tack för att jag får skratta så ofta."
"Jag är glad att jag lever."
"Tack för en fin och trevlig dag."
"Tack för kärlek, lycka och vägledning."
"Tack för att jag känner tillit till att allt är som det ska vara."
"Tack för att jag har en stöttande omgivning."
"Tack för att jag har vänner."
"Tack för att jag lär mig nya saker."
"Tack för att jag känner kärlek till mig själv."
"Tack för att jag har möjlighet att unna mig så mycket saker."
"Tack för att jag har tagit mig ur en destruktiv relation."
"Tack för att jag vågade bryta min relation."
"Tack för att jag kan ge så mycket av mig själv."
"Tack för att jag får träffa så mycket människor."
"Tack för att jag vågar prova nya saker."
"Tack för min hälsa."
"Tack för att mina vänner aldrig dömer mig."
"Tack för att jag vet att jag överlever vad som helst."
"Tack för att jag har en fantastisk framtid."
"Tack för att jag vågar stå på egna ben."
"Tack för att jag får möjlighet att gå kursen."
"Tack för att jag har ett jobb."
"Tack för att jag klarade av att bli arbetslös utan att livet kraschade helt."
"Tack för min semester."
"Tack för mina möjligheter."
"Tack för att jag vågade säga vad jag tyckte."
"Tack för att jag kan hitta glädje i det lilla."
"Tack för att jag har trevligt när jag är med mig själv."
"Tack för att jag inte är rädd att försöka."
"Tack för att jag alltid ser saker från den ljusa siddan."
"Tack för att jag tror gott om människor."
"Tack för att jag är modig."
"Tack för att jag kan känna lycka."
"Tack för att jag kan känna tacksamhet."
"Tack för allt jag är med om."
"Tack för att jag ser mina egna framsteg."
"Jag är glad att jag gör framsteg, och lär mig av mina misstag."
"Jag är tacksam att bussen/taxin/tåget kom i tid idag."
"Jag är glad för att jag kan påverka min hälsa/situation."
"Jag är glad över att jag har så många valmöjligheter."
"Tack för att dagen är över!"

3. Hjälp / Jag behöver / Vill ha / Längtar efter

Att avsluta dagen med att be om hjälp för morgondagen är ett riktigt effektivt må bra-knep. Om du skriver ner vad du vill ha hjälp med varje kväll i ett par månader, kommer du att märka att det fungerar. Du kommer få pepp och hjälp med hur du ska tänka för att nå dit du vill.

Tex;

"Hjälp mig att besluta mig för vem jag ska anställa i morgon."
"Hjälp mig att våga bjuda ut Nadia."
"Jag behöver komma igång med träningen."
"Jag vill känna att jag duger."
"Hjälp mig att vara här och nu."
"Hjälp mig att be Claes om ursäkt."
"Hjälp mig att acceptera att jag inte fick jobbet jag sökte."
"Hjälp mig att göra ett gott intryck på Ali."
"Hjälp mig att tycka att jag är härlig."
"Hjälp mig att orka gå till jobbet i morgon."
"Hjälp mig att känna tillit till att jag kommer att hinna allt jag planerat för morgondagen."
"Hjälp mig att fortsätta utvecklas."
"Hjälp mig att inte reta mig på Pelle."
"Jag längtar efter att hitta mitt sanna jag."
"Hjälp mig att vara generös och omtänksam person."
"Hjälp mig att inte känna mig kränkt av vad Eva sa."
"Hjälp mig att komma ihåg att skratta mycket i morgon."
"Hjälp mig att besluta mig för vilken utbildning jag skall gå."
"Hjälp mig att ringa Belinda."
"Hjälp mig att bli villig att träna."
"Jag vill vara närvarande i nuet."
"Jag vill göra bra ifrån mig på mötet i morgon."
"Jag längtar efter total frihet."
"Jag behöver ett arbete."
"Hjälp mig att veta vad jag vill."
"Hjälp mig att se min egen utveckling."
"Hjälp mig att våga tacka nej till det nya jobbet."
"Hjälp mig att våga säga ja till chefsförfrågan."
"Hjälp mig att känna mig trygg."
"Hjälp mig att hitta tacksamheten."
"Hjälp mig att finnas till för andra."
"Hjälp mig att fatta rätt beslut."
"Jag behöver kraft för att orka med en till dag."
"HJÄLP!"