

POZITÍV MEGERŐSÍTÉSEK - KAMASZOKNAK



Amikor azt érzed, fáradt vagy, nehéz a monoton iskola-edzés életvitel, motiválatlan vagy és sokszor rossz a kedved, érdemes a következő pozitív megerősítéseket reggel és este elmondanod magadban. Akár fel is veheted magadnak a telefonodra és utazás közben is hallgathatod. Személyes helyzeted szerint módosíthatod a mondatokat! Figyeld magad, figyeld a változást magadban!

Sportolók próbálták ki, nekik bevált!

1. PIHENEK
2. KIPIHENT VAGYOK
3. MINDENT MEGTESZEK ITT ÉS MOST
4. FEJLŐDÖK MINDEN NAP
5. NYUGALOMBAN VAGYOK
6. JÓL TELJESÍTEK
7. TEHETSÉGEM MEGÉLEM
8. BÉKÉBEN ÉLEK
9. ÉRDEKEL A TELJESÍTMÉNYEM
10. MATEKBÓL IS JÓL TELJESÍTEK
11. JÓL DÖNTÖK
12. JÓ DÖNTÉSEKET HOZOK
13. JÓ A KEDVEM
14. ELÉGEDETT VAGYOK
15. BÍZOK MAGAMBAN
16. MÁSON IS BÍZNAK BENNEM
17. SZERETEK
18. SZERETVE VAGYOK
19. TISZTELEK
20. MÁSON IS TISZTELNEK ENGEM
21. JÓ HELYEN VAGYOK
22. ELISMEREM MAGAM
23. MÁSON IS ELISMERNEK
24. SZABADON DÖNTÖK
25. SZABAD VAGYOK