

SUND SELVSNAK

TÆNK IKKE DETTE	TÆNK DETTE
JEG ER DUM	UPS, JEG LAVEDE EN FEJL
INGEN KAN LIDE MIG	Jeg kan lide mig selv
JEG ER EN DÅRLIG PERSON	JEG GØR NOGET DER ER DÅRLIGT
JEG GIVER OP. JEG KAN ALLIGEVEL IKKE FINDE UD AF DET	DET ER VIRKELIGT BESVÆRLIGT, MEN JEG GIVER IKKE OP
JEG KAN ALDRIG FINDE UD AF TING	JEG HAR ENDNU IKKE FUNDET UD AF DET
JEG ER IKKE GOD NOK	JEG ER NOK. JEG ER VÆRDIG.

udviklet med inspiration fra wholehearted school counseling