**Tips**

 Lägg till en affirmation i ditt alarm så att du varje morgon vaknar till ex. texten "Du äger".

 Spara en affirmation som memo i mobilen.

 Ha en affirmation som välkomsttext i mobilen.

 Spara en bild och använd den som bakgrundsbild i mobilen

 Skriv affirmationer på post it lappar och sätt upp dem runt om spegeln

 Sätt upp post it lappar med affirmationer på insidan av garderoben.

 Låt en positiv och kärleksfull låt bli din nya ringsignal.

   
  
 

