**Post it lappar**

Har du någon gång skrivit ner något du ska komma ihåg på en post it lapp? Skriv ner positiva egenskaper eller affirmationer på post it lappar och sätt fast dem på insidan av din garderob, på spegeln eller vart du vill. *(Du kan givetvis skriva på ett vanligt papper om du så vill!)*   
  
***Svårt att komma på egenskaper eller affirmationer?***

* Be någon kompis eller familjemedlem om hjälp.
* Förslag på positiva [egenskaper](file:///G:\HEMSIDAN\ord.htm).
* Exempel på [affirmationer](file:///G:\HEMSIDAN\affexempel.htm).  
    
    
  