



Speil speil

Steg 1) Jeg liker...

Skriv her:

Tre ting du liker om din personlighet (f. eks. snillhet):

Tre kroppsdeler du liker på grunn av hva de kan gjøre (f. eks. beina, fordi de gjør at jeg kan løpe):

Tre kroppsdeler du liker på grunn av hvordan de ser ut (f. eks. armer eller mage).

(Har du flere? Så bra! Fortsett!)

Steg 2) Se på meg – Jeg er fantastisk!

- Stå foran et speil, smil til deg selv og si "Jeg liker min XXX" – bruk ting fra lista du har laget.
- Hvordan føles det? Øv på dette så mye du kan. Hvor mange flere ting kan du legge til på lista når du ser på deg selv?