



## **HUR GÅR SNACKET MED DIG SJÄLV!**

Vi mår som vi tänker – träna på att vara bäst framför spegeln varje morgon och kväll när du ändå borstar tänderna. Hjälプ kroppen att skapa Mågott-hormoner genom att säga snälla saker till dig själv... Kom igen DU ÄGER!

**Jag vaknar vacker.  
Jag är bra på allt.  
Jag doftar ljuvligt.  
Jag har magisk utstrålning.  
Jag är alltid frisk.  
Jag har fantastiskt hår.  
Jag har skön humor.  
Jag älskar min kropp.  
Jag har perfekta fötter.  
Jag är vansinnigt snygg.**

