

# 10 saker jag kan säga till mig själv

för att

## Jag är min egen bästa vän



**Istället för:**

**Försök att säga:**

Vad dum jag är

Det är ok att jag tycker  
att detta är svårt...

Jag är så himla dålig!

Alla människor gör fel ibland...