

Bra-boken

Bra-boken är en form av en dagbok där tanken är att du i slutet av dagen ska skriva ned tre positiva saker om du själv, tre saker du är tacksam över och tre saker du behöver tänka på tills imorgon. Detta i sin tur gör att du stegvis lär dig att **bekräfta dig själv**. Du blir med tiden även medveten om ditt eget värde i dina egna ögon. Sist men inte minst lär du dig att vara tacksam över det du har och reflektera över vad du egentligen vill.

Detta är en väldigt bra övning för att jobba med sin självkänsla. Vare sig du redan har en god självkänsla eller inte så behöver du ständigt arbeta med den för att behålla den. Tänk också på att Bra-boken, precis som en Dagbok, helst inte ska delas med andra. **Det är ju dig själv du vill bekräfta!**

BRA

Under rubriken "Bra" ska du varje dag skriva tre bra saker om dig själv. Beröm dig själv! Koppla gärna ihop det med en egenskap.

Exempel på vad man kan skriva:

- Lämnade in läxan i tid; ansvarsfullt.
- Stannade hemma från träningen när jag kände mig sjuk; klokt och snällt mot mig själv.
- Stöttade min kompis som var ledsen; omtänksamt.
- Idag var jag modig när jag äntligen sa vad jag kände.
- Självrespekt när jag sa till Clara att jag inte orkade Snapchata med henne just ikväll.
- Vad bra att jag inte tog åt mig personligen när Alessandra viskade till Seraphina samtidigt som hon tittade på mig.
- Vågade ha telefonen på "Stör Ej"-läge hela kvällen eftersom jag behövde göra läxan i lugn och ro.
- När Kalle inte var speciellt trevlig mot mig var jag hur cool som helst när jag sa ifrån.

Ibland känns det tungt och man orkar kanske inte skriva så omfattande punkter, då räcker det såklart gott och väl om man bara skriver till exempel:

- Bra att jag gick till skolan
- Bra att jag gjorde läxorna
- Jag är en bra lyssnare.

TACK

Under rubriken "Tack" ska du varje dag skriva tre saker som du är tacksam över. Det behöver inte vara stora och märkvärdiga saker. Det viktiga är att det känns viktigt för just dig, oavsett storlek. Ha tålamod, du kommer märka hur mycket det finns att vara tacksam över.

Exempel på vad man kan skriva:

- Tack för att mina vänner stöttar mig.
- Tack för att jag tog det lugnt trots att jag var jättearg.
- Tack för att jag börjar förstå att jag är värdefull.
- Tack för att jag vågar vara den jag är och inte känner mig tvingad att "vara som alla andra för att passa in". Jag är hur bra som helst!

HJÄLP

Under rubriken "Hjälp" ska du skriva tre saker som du behöver hjälp med. Det måste inte vara sådant du behöver hjälp med från andra människor, utan kan lika gärna handla om att du hjälper dig själv.

Exempel på vad man kan skriva:

- Hjälp mig att komma ihåg att jag ska köpa en present till pappa.
- Hjälp mig att andas lugnt och sansat på redovisningen imorgon.
- Hjälp mig att inse mitt eget värde.
- Hjälp mig att tänka positivt.
- Hjälp mig att vara tacksam över det jag har.

Såhär kan det tillslut se ut →

