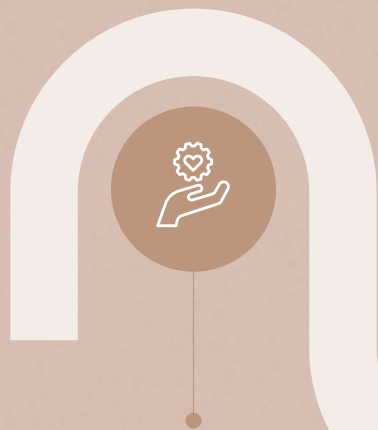


# A nem vagyok elég jó hiedelem kezelése

## Vegyük fel a szuperhős pózt!

Egy olyan testtartást, amely önbizalommal és energiával tölt el minket.

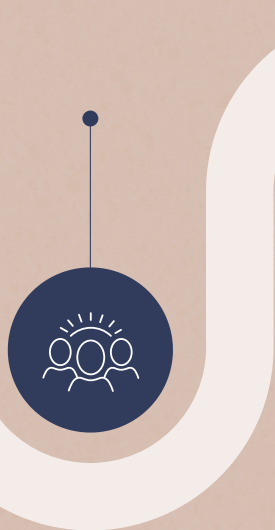


## Öleljük meg magunkat és mondjuk el:

"Nem kell a tökéletes, elég, az elég jó."  
Rugalmasan értékeljük ki minden helyzetben, hogy mi az elég jó teljesítmény.

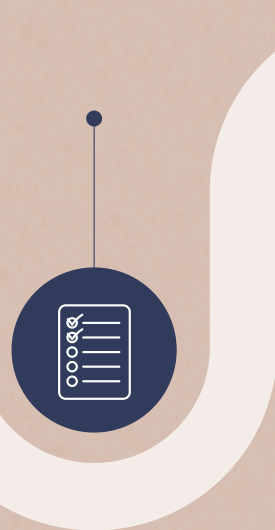
## Írjunk listát!

Eddig miket csináltunk jól, milyen sikereink voltak, mire vagyunk büszkék?



## Mondjuk el a lelki béke fohászatát!

"Istenem adj lelki békét annak elfogadására, amin változtatni nem tudok, bátorságot, hogy megváltoztassam, amit tudok, és bölcsességet, hogy felismerjem a különbséget."



## Készítsünk emlékeztető kártyákat!

Írjunk a kártyákra megerősítő mondatokat, amelyeket elő tudunk venni, amikor tévesen igaznak tartjuk azt a hiedelmet, hogy nem vagyunk elég jók.

