

# BÄTTRE SJÄLVKÄNSLA.

1

## BEHANDLA DIG SJÄLV MED RESPEKT

Att vara snäll mot dig själv och behandla dig själv med respekt är första steget mot en bättre självkänsla.

2

## SKRIV FRAMGÅNGSDAGBOK

Genom att dagligen reflektera och skriva ner dina tankar i en FRAMGÅNGSDAGBOK stärker du din självkänsla.

3

## JÄMFÖR DIG SJÄLV - MED DIG SJÄLV.

Vi är alla unika och har olika förutsättningar. Satsa på att förbättra dig själv istället för att jämföra dig med andra.

4

## TRÄNA MENTAL TRÄNING

Det finns många användningsområden för din mentala träning. Vila och återhämtning, utveckla din självbild, självförtroendeträning, öka din motivation.

5

## ÄT OCH TRÄNA RÄTT

Kropp och knopp är båda delar av samma system. Ändrar du det ena påverkar du direkt det andra. Tänk på vad du stoppar i dig, du är ett konstverk - ingen soptunna

## LÄS MER:

Kolla in mina mentala coachingprogram på 3, 6 eller 12 månader. Där arbetar vi mentalt och praktiskt med olika färdighetsövningar som ökar din självkänsla och ditt självförtroende.

**DU ÄR VÄRD ALL FRAMGÅNG!**

/Freddie

LADDA NER

