

# Ajatuksen voima

Ajatuksemme voivat estää meidän toimintaamme tai ne voivat antaa meille voimia. Joskus saattaa käydä jopa niin, että osaisit jotain tai pystyisit johonkin, mutta ajatuksesi uskottelevat sinulle, ettet pysty. Voimme harjoitella tunnistamaan lannistavat ajatukset ja korvaamaan niitä rohkaisevilla, kannustavilla ja myönteisillä ajatuksilla.

Ympyröi alta kaikki ajatukset, jotka auttavat sinua tekemään ja jaksamaan. Mikä ympyröimistäsi antaa sinulle eniten voimia? Väritä se!

Olen onnistunut ennenkin,  
joten voin onnistua nytkin.

En luovuta!

Epäonnistun kuitenkin!

En pysty tähän.

Olen huono ja surkea.

En osaa tätä vielä.

Ei kannata yrittää!

En jaksa.

Nyt tsemppaan ja teen vielä  
vähän.

Tämä voi onnistua!

Olen taitava.

Pystyn tähän.

En osaa.

Olen vahva.

Olen sinnikäs.

Ei haittaa, jos epäonnistun.

Kannattaa ainakin yrittää.

Osaan tämän!

En uskalla.



# Kannustavia ajatuksia

Koskaan ei ole liian myöhäistä.

Asenne ratkaisee.

Kaikki asiat ovat vaikeita ennen kuin niistä tulee helppoja.

Virheet kertovat, että olet yrittänyt.

Virheet opettavat.

Kaikki päivät eivät ole hyviä, mutta jokaisessa päivässä on jotain hyvää.

Asiat järjestyvät kyllä.

Olet vahvempi kuin luulet!

Luota itseesi.

Epäonnistut vasta sitten, kun lakkaat yrittämästä.

Uskalla olla oma itsesi.

Sinä olet ainutlaatuinen.

Koska tahansa voi tapahtua jotain hyvää.

Hymyilevää ihmistä on helpompi lähestyä.

Huominen on uusi mahdollisuus.

Ei eilen, ei huomenna, nyt.

Asiat eivät ole koskaan niin huonosti, etteikö niitä voisi korjata.

Epäonnistumista seuraa onnistuminen.

Uuden harjoittelu vie aikaa, ole kärsivällinen!

sinä olet paras omana itsenäsi.



Uskalla ajatella ja tuntea.

Et voi vaikuttaa menneeseen, joten katso tulevaan!

Uskalla uskaltaa.

Sen sijaan, että mietit, missä voit epäonnistua, mieti, missä voit onnistua.

Jokainen yritys on mahdollisuus onnistua.

Luota elämään.

Onnellisuus on sitä, että arvostat sitä, mitä sinulla on.

Luota kykyihisi. Sinä pärjät kyllä.

Nyt on sinun aikasi.

Sinä teet tulevaisuutta.

Maailma tarvitsee herkkyyttä.

Uskalla pitää sydämesi avoimena.

Kukaan ei pärjää yksin. Uskalla luottaa.

Meidän ei tarvitse olla samaa mieltä ollaksemme ystävällisiä toisillemme.

Sinun hymysi voi pelastaa jonkun päivän.

Tärkeimpiä asioita ei kuule korvilla vaan sydämellä.

Mene rohkeasti kohti uutta!

Kaikesta voi selviytyä.

Aina on toivoa.

Voittajia eivät ole vahvimmat ja nopeimmat, vaan he, jotka eivät anna koskaan periksi.



# Itsensä tsemppaaminen

Olen taitava.

Olen hyvä.

Minä osaan.

Olen sinnikäs.

Yritän uudestaan.

Uudet asiat ovat aluksi hankalia.

En osaa tätä vielä, mutta harjoittelemalla opin.

Olen mahtava.

Minun ajatukseni ja mielipiteeni ovat tärkeitä.

Minulla on voimia jaksaa vielä.

Olen rohkea ja uskallan.

Minä opin.

Pystyn moneen asiaan.

Olen tärkeä.

Olen hyvä kaveri.

Minusta tykätään ja välitetään.

