

Food For Addicts – Fueled with Primeval Power

Annica Strandberg - Schmidt

Addiction Specialist, Breathinginstructor, HAM-certified, SUGAR

Självkänsla - Positiva egenskaper att skriva ner om dig själv!

När du sätter dig ner på kvällen och reflekterar över dagen och skriver ner tre bra saker om dig själv är det positiva egenskaper som ska komma fram. Om du gjort något bra tex hjälpt grannen bära in matkassar skriver du tex: Jag var *HJÄLPSAM*, *SNÄLL* och *OMTÄNKSAM* som hjälpte grannen in med kassarna.

Det är den du ÄR som ska stärkas, inte det du gör.

Ambitiös	Flexibel	Intresserad
Analytisk	Fokuserad	Jordnära
Avspänd	Fri	Klarsynt
Balanserad	Fördomsfri	Klok
Bekräftande	Förlåtande	Koncentrerad
Berömmande	Försiktig	Kreativ
Beslutsam	Förstående	Kul
Busig	Generös	Kunnig
Cool	Genialisk	Känslig
Delaktig	Glad	Kärleksfull
Djärv	Gästvänlig	Listig
Driftig	Handlingskraftig	Lojal
Drömmande	Harmonisk	Lugn
Duktig	Hjälpsam	Lyhörd
Effektiv	Hoppingivande	Lysande
Eftertänksam	Händig	Lyssnande

Cell; +46 (0)730 52 70 67

www.annicastrandbergschmidt.com

strandbergannica@gmail.com

Food For Addicts – Fueled with Primeval Power

Annica Strandberg - Schmidt

Addiction Specialist, Breathinginstructor, HAM-certified, SUGAR

Empatisk	Hänsynsfull	Modig
Energisk	Härlig	Mogen
Engagerande	Impulsiv	Motiverad
Entusiastisk	Initiativrik	Mysig
Fantastisk	Inspirerande	Mänsklig
Noggrann	Självständig	Uppmuntrande
Nyfiken	Självsäker	Varm
Närvarande	Skojig	Vuxen
Nöjd	Skön	Vänlig
Omtänksam	Smart	Värdefull
Optimistisk	Snäll	Ärlig
Orädd	Spontan	Ödmjuk
Osjälvisk	Stabil	
Pedagogisk	Stark	
Personlig	Stöttande	
Positiv	Sårbar	
Prestigelös	Tillgiven	
Produktiv	Tolerant	
Proffsig	Trevlig	
Påhittig	Trygg	
Pålitlig	Tuff	
Respektfull	Tydlig	

Cell; +46 (0)730 52 70 67

www.annicastrandbergsschmidt.com

strandbergannica@gmail.com

Food For Addicts – Fueled with Primeval Power

Annica Strandberg - Schmidt

Addiction Specialist, Breathinginstructor, HAM-certified, SUGAR

Rättvis	Tålmodig	
Seriös	Unik	

Källa: Självkänsla nu! Av Mia Törnblom

Cell; +46 (0)730 52 70 67

www.annicastrandbergsschmidt.com

strandbergannica@gmail.com