



- **Min kropp är fantastisk med sina tillgångar och brister och behöver tas väl omhand, pysslas om som det dyrbaraste vi har.**
- **Det är OK hur min kropp och andras kroppar ser ut och hur de fungerar.**
- **Alla personlighetsdelar är OK, de behövs för mänskligheten.**
- **Vara odömande genom att sätta sina gränser för vad man orkar och accepterar från andra människor.**

### **Då kan man säga:**

- Jag känner att jag behöver....
- Jag känner mig arg, ledsen, besviken av ditt beteende.
- Vi är för olika, jag orkar inte med det, jag kan inte hantera det.
- Vi "conectar" inte, det handlar om personkemi.
- Det du gör är olagligt/omoraliskt\* och är inte OK.

**Viktigt för att inte dissa mig själv eller någon annan.**

**Viktigt för min självkänedom, självkänsla och självförtroende.**