



Alla pratar med sig själva (tyst eller högt). Forskning visar att den som säger snälla saker till sig själv har lättare att klara jobbiga situationer, som när det är tungt i skolan. När någon säger taskiga saker till dig frigörs kortisol och adrenalin i hjärnan. På grott-tiden var det ett sätt för kroppen att försvara sig mot hot. Idag gör det att vi blir sura, misstänk-samma och tar sämre beslut. När vi får kärlek så ökar istället ämnet oxytocin, som ger oss bättre självkänsla och minskar stressen. Detta gäller alltså även om kärleken eller taskiga ord kommer från oss själva!

TIPS!

**Döm inte dig själv för hårt:
tolerera sådant hos dig själv
som du tolererar hos andra.
Du duger som du är!**

**Du hittar fler glädjande tips på
arla.se/arlakadabra eller growingminds.se**