

לתלייה לייד המראה

מרשם: לבחור משפטים משמעותיים מתוך הרשימה ולהגיד אותם לעצמי בכל בוקר ולילה.

על הערך שלי...

- "הישגים במבחן לא משקפים את ערכי כבן-אדם".
- "זה נחמד כאשר הרבה אנשים אוהבים ומעריכים אותי, אבל לא יתכן שזה יקרה עם כל האנשים כל הזמן".
- "האנשים החשובים לי באמת אוהבים אותי, מכבדים אותי ורוצים בחברתי גם אם אני נכשל לפעמים".
- "אין לי סיבה לא להאמין בעצמי וביכולתי".
- "גדלתי, התבגרתי, והמוטיבציה האישית שלי התחזקה".

על ציונים...

- "גם אם התקשיתי במקצוע בעבר, אין זה אומר שאתקשה בו בעתיד".
- "העובדה שהתקבלתי לקורס מהווה הוכחה שיש לי כישורים לסיים אותו בהצלחה".
- "אני מסוגל להיות שבע-רצון גם מציון שהוא פחות ממושלם".

על תחושת כשלון...

- "אני לא "כישלון". יש לי הצלחות לא מעטות בחיי".
- "חוסר-שלמות הוא חלק מן החיים. אף אחד אינו מושלם".
- "חוסר ביטחון הוא חלק מן החיים. כל אחד מרגיש לפעמים חשש מכישלון".

על כשלון במבחן...

- "אני מתכוון לעשות את המקסימום, לפי יכולתי, כדי להתמודד עם המבחן".
- "גם אם נכשלתי, זה לא אומר שאני "כישלון".
- "זה שנכשלתי פעם אחת לא אומר שאכשל במקצוע הזה כל פעם".
- "שום מבחן אינו גורלי. תמיד אפשר לחזור ולהיבחן או להצליח בכיוון אחר".
- "אם אשתדל כמיטב יכולתי אוכל להצליח טוב יותר בפעם הבאה".
- "יהיה נחמד מאוד אם אצליח. אבל אם אכשל, שום דבר איום ונורא לא יקרה".
- "המבחן הזה אינו סוף העולם. אני אשאר בחיים גם אם לא כל כך ילך לי".

על חרדה...

- "הרבה אנשים נכנסים לחרדה ויוצאים ממנה. גם אני יכול להתגבר".
- "זה לא נורא להיות חרד. חרדה היא חלק ממצב אנושי, וכמעט כולם סובלים ממנה".
- "גם אם אני חרד, אני לא צריך לתת לחרדה להשתלט ולאיים עלי".