

# Uppåtpuffar



Morgonpuffen: Säg till dig själv....

- Jag är fin
- Jag är smart
- Jag är vacker
- Jag är underbar
- Jag är fantastisk
- Jag är generös
- Jag är kärleksfull
- Jag är älskvärd

Säg det en gång till och ha en underbar dag!



# Uppåtpuffar



Vi mår bra av att tänka goda och positiva tankar. Vi får även andra att må bra genom att förmedla goda och positiva tankar.

Ge en komplimang....

- Du är vacker
- Vad fin du är
- Du är så klok
- Vad duktig du är
- Du ser strålande ut
- När man ser dig så tänker man på goa kramar, visst har jag rätt?
- Man kan drunkna i dina vackra ögon
- ...jag älskar dig!
- Du är klok som en uppslagsbok
- Du är världens bästa kompis
- Du är snällast i hela världen
- Det är så lätt att tycka så mycket om dig
- Tänk vad fantastiskt att Du finns!
- Va gla man blir när man ser Dig!
- Tack för att du är otroligt go
- Du är sötare än socker

Osv.

Njut av känslan av att göra någon glad!



# Uppåtpuffar



Är du i behov av extra energi? Då kan du satsa på att bli en givare och mottagare av beröm. Alltifrån en enkel klapp axeln, en kram eller uppmuntrande ord/beröm gör oss gladare.

Enligt forskningen utsöndrar vi ett ämne som heter fenyletylamin när vi får beröm. Ämnet har ungefär samma verkan som drogen amfetamin och är även orsak till den lyckokänsla som vi upplever som nyförälskade. Berömmet gör att vi känner oss nöjda med oss själva och hjärnan producerar extra mycket fenyletylamin som ger fortsatt välbehagskänsla, energi och utveckling därför är det väldigt viktigt att försöka befinna sig i omgivningar av uppskattning.

De som sår gott får gott och till likaledes mår gott.

Lycka till!

