

Öva validering

Läs några av meningarna nedan, öva på att hitta saker att validera i någon annans (eller egna) känslor, situation, omständigheter, historia eller liknande.

- Jag har varit mycket ledsen idag inte orkat någonting.
- Jag har haft en fruktansvärd vecka, allt är hopplöst.
- Jag skulle verkligen vilja ha det annorlunda, alla andra har ju.
- jag har en jättesvår läxa, jag fattar ingenting, skolan funkar inte.
- Jag försov mig i morse, lika bra att vara hemma.
- Jag har haft en jättebra dag idag, nu tänker jag inte göra något svårt så allt förstörs.
- Min mamma och jag hade ett jättegräl igår. Vi blir alltid osams.
- Jag tycker att mina lärare kräver för mycket av mig.
- Min kompis blev sur på mig igår, hon klickade bort mig när jag ringde den idioten.
- Jag skulle vilja börja plugga nästa termin, men vet inte om jag törs.
- Jag är törstig, kan inte tänka på annat.
- Jag är så krasslig, orkar inget.
- Jag tyckte inte om lunchen idag, åt ingenting.
- jag tycker det här är jättejobbigt. Jag känner mig helt dum i huvudet.
- jag tycker det är läskigt att vaccinera mig
- Jag är jättearg på min kompis, jag vill skälla ut henne och slå henne.
- Mina föräldrar går inte att prata med, de fattar ingenting.
- Det där är alldeles för svårt för mig.
- Jag brukar aldrig lyckas, ingen idé att prova.
- Min kompis vill alltid låna saker, jag vill aldrig prata med henne mer.

Fundera också över hur du önskar att andra skulle **validera/bekräfta** dig vid någon av meningarna ovan.