



Lek med
tanken!

PEPPKORT

Om det går dåligt

Om det går dåligt, vad tänker du då?

– På det här kortet finns på ena sidan fem tips på hur du kan tänka när det går dåligt och på andra sidan fem tankar när det vänt och går bra igen.

1. Jag kommer att lyckas!
2. Jag mår bra för jag gör alltid mitt bästa!
3. Jag kämpar på!
4. Jag har stort tålamod!
5. Det är svårt att vinna mot mig!

PEPPKORT

När det går bra

1. Jag tycker om att tävla!
2. Jag lär av mina framsteg och vill göra nya!
3. Jag vet att jag kan!
4. Jag känner mig starkare för varje dag som jag tränar och tävlar!
5. Idrott är jättekul!