**Titta dig själv i spegeln**

Vad ser du när du tittar dig själv i spegeln? Vad säger du till dig själv?

Magnus Carlsson, musikproducent, fd medlem i Idoljuryn säger till sig själv:
- Hey handsome, you look good! I Motivationspodden berättar han det, men säger också att han jobbar på att verkligen mena det. Att det inte är lika lätt.

Nej, det är inte alltid så lätt att prata snälla tankar med sig själv. Många av oss är vana att ställa höga krav på oss själva, vi kanske har blivit fostrade av samhället och vår omgivning att vi inte ska tro att vi är något (Jantelagen). Vi kanske ger sken av att allt är ok, men innerst inne känns det inte så. Är det inte dags att ändra på det?

Jag vet att du är fantastisk.

I dag, på Alla hjärtans dag, vill jag att du ska öva på att älska dig själv. Varje gång du tittar dig själv i spegeln i dag - säg några fina ord till dig själv, t ex:
- Fina du, jag tycker om dig.

Om något blir tokigt, eller fel i dag, säg då till dig själv:
– Det är okej!

Älska dig själv för den fantastiska människa du är. Med dina styrkor, erfarenheter, brister, bagage, talanger och egenskaper. Du är unik, det finns ingen annan som dig på den här jorden.

Se till att du mår riktigt bra i dag, ta en promenad, ät mat som du vet är bra för din kropp och hjärna. Var närvarande. Planera in pauser. Ta hand om dig.

Och du kommer kunna ge ännu mer kärlek till andra, om du älskar dig själv först.