

HJELPETANKER MOT *spiseforstyrrelsen*



Jeg kan bli frisk! Dette varer ikke evig.



Jeg har ikke valgt dette. Det er ikke min skyld.



Jeg er ikke en spiseforstyrrelse. Jeg har spiseforstyrre tanker.



Jeg kan stole på foreldrene mine. De elsker meg.



Jeg kan få det godt uten en spiseforstyrrelse. Det trenger ikke bli som før.



Jeg fortjener å ta en pause fra spiseforstyrrelsen, og gjøre ting jeg liker.

