

Elsk dig selv

ARBEJDSBOG



Elsk dig selv

ELSK DIG SELV! – DAG 1

SPEJLARBEJDE FOR MERE SELVVÆRD PÅ 21 DAGE

Dagbogsøvelse

Skriv venligst dine følelser og observationer ned efter den første times spejlarbejde. Er du irriteret på nogen måde, vred, eller følte du dig lidt dum eller latterlig omkring det hele?

.....

.....

.....

Skriv venligst dine følelser og observationer ned efter de første seks timers spejlarbejde. Begynder du at tro på det du siger?

.....

.....

.....

Nedskriv eventuelle ændringer i din adfærd eller tro og holdning. Finder du øvelsen lettere nu, eller har du stadig problemer?

.....

.....

.....

Når dagen er ved at slutte, inden du går i seng, skal du nedskrive hvad du har lært af denne øvelse.

.....

.....

.....

.....

.....

.....