

HAV DET GODT – DAG 11

SPEJLARBEJDE FOR MERE SELVVÆRD PÅ 21 DAGE

Dagbogsøvelse

Bruger du en stor del af dit liv på at være sur? Følgende spørgsmål hjælper dig med at frigøre dig fra sædvanlig vrede: Hvorfor er jeg så vred hele tiden?

.....

.....

Hvad bidrager jeg med, når jeg glider fra den ene vrede situation til den næste?

.....

.....

Hvem straffer jeg ellers?

.....

Hvad udstråler jeg, der får andre til at føle sig nødt til at blive vrede på mig?

.....

Stil dig nu følgende spørgsmål og skriv svarene ned:

.....

Hvad er det, du vil have?

.....

.....

Hvad gør dig egentlig glad?

.....

Tænk over, hvordan du kan skabe et nyt sted i dig selv, hvor du altid har det godt. Tænk også på, hvordan du kan skabe positive, optimistiske og opmuntrende tankemønstre og overbevisninger for dig selv.

.....