

OVERVIND DIN FRYGT – DAG 12

SPEJLARBEJDE FOR MERE SELVVÆRD PÅ 21 DAGE

Dagbogsøvelse

Nedskriv dine største bekymringer angående:

Familie

.....
.....

Helbred

.....
.....

Karriere

.....
.....

Forhold

.....
.....

Penge

.....
.....

Skriv en eller flere positive bekræftelser for hver af dine bekymringer. For eksempel: Du skrev, at du er bange for at blive syg og ikke være i stand til at tage dig af dig selv. Den positive bekræftelse mod denne angst kan være: Jeg får altid al den hjælp, jeg har brug for.

.....
.....
.....