

EN GENNEMGANG AF DIN ANDEN UGE – DAG 14

SPEJLARBEJDE FOR MERE SELVVÆRD PÅ 21 DAGE

Dagbogsøvelse

Gå nu tilbage til dagbogsøvelsen fra dag 7. Genlæs hvilke følelser du nedskrev under spejlarbejdet den dag.

.....

.....

.....

Skriv nu på en ny side, de følelser du havde under spejlarbejdet på dag 14. Er det lettere at udføre øvelserne nu? Er det blevet mere behageligt for dig at se dig selv i spejlet?

.....

.....

.....

Skriv ned i hvilket område du finder det lettere og i hvilket område du har de fleste vanskeligheder.

.....

.....

.....

Lav en ny spejløvelse med nye bekræftelser, der hjælper dig i de områder, hvor du er blokeret.

.....

.....

.....

.....

.....

.....