

TILGIV DIG SELV OG DEM DER HAR SÅRET DIG – DAG 15

SPEJLARBEJDE FOR MERE SELVVÆRD PÅ 21 DAGE

Dagbogsøvelse

Sæt lidt afslappende musik på. Tag nu et stykke papir og en blyant, og lad dine tanker løbe frit.

.....

.....

Gå tilbage i tiden og tænk på alle de øjeblikke, hvor du var vred eller skammede dig over dig selv. Nedskriv dem alle. Du kan opdage, at du indtil nu aldrig har tilgivet dig selv for den ydmygelse, du påførte dig selv da du tisede i dine bukser foran alle i folkeskolen. Hvor længe har du båret denne historie med dig!

.....

.....

Tag nu din liste, og skriv positive bekræftelser for hver af disse ubehagelige episoder fra fortiden. Hvis du skrev, "jeg vil aldrig tilgive mig selv for dette," kan en passende positiv bekræftelse være, "i dag er en ny, anden dag. Jeg har frihed til at give slip." Husk, at vi nogle gange har lettere ved at tilgive andre end os selv. Ofte er vi mest strenge over for os selv og kræver perfektion.

Det er på høje tid at overvinde denne gamle holdning i os. Tilgiv dig selv. Giv slip. Giv dig selv plads og mulighed for at være fri og bekymringsløs.

.....

.....

Læg nu dagbogen til side og gå ud til en park, til en havnefront, et sted hvor du har plads til dig selv. Og løb nu. Ingen jogging, men vildt, stødende løb, spring rundt, lav kolbøtter hvis du kan, og frem for alt: Vær ubekymret og grin af hele dit hjerte! Bare tag dit indre barn og hav sjovt med det.

Vær ligeglad med, om nogen ser dig eller ej. Det er for din frihed!

.....

.....

.....