

HELBREDELSE OG FORHOLD – DAG 16

SPEJLARBEJDE FOR MERE SELVVÆRD PÅ 21 DAGE

Dagbogsøvelse

Skriv venligst ned i hvilken form du oplevede kærlighed som barn. Udtryk dine forældre deres kærlighed og hengivenhed til dig? Er du blevet krammet ofte? Eller var du nødt til at lede efter kærlighed hovedsageligt gennem diskussioner, gråd og tavshed?

.....

.....

.....

Nedskriv ti kærlige bekræftelser ned, og øv dem foran spejlet. Måske følgende eksempler vil hjælpe dig: Jeg er elskelig. Jo mere åben jeg er for kærlighed, jo mere sikker er jeg. Livet elsker mig. Kærlighed finder mig på det rigtige tidspunkt.

.....

.....

.....

Lav en liste over ti ting, som du elsker at gøre. Vælg nu fem af dem, og gør dem i dag! Tag nogle timer af din tid til at hygge dig. Køb dig en buket blomster. Forbered et sundt, lækkert måltid til dig selv. Bare vis dig selv, hvilken speciel person du er.

.....

.....

.....

Gentag ovenstående trin hver dag i denne uge, og gør de ting, du elsker hver dag!

.....

.....

.....

.....

.....

.....