

LEV STRESS FRI – DAG 17

SPEJLARBEJDE FOR MERE SELVVÆRD PÅ 21 DAGE

Dagbogsøvelse

Luk øjnene og gå tilbage i tiden. Se dig selv i en alder af fem. Hvor er du? I skole eller børnehave? Hjemme? Hvad nød du på det tidspunkt? Hvordan så du verden? Åbn nu dine øjne og skriv ned hvad du tænkte på.

.....

.....

.....

Kan du huske de bekymringer du havde da du var fem, måske endda negative holdninger og tankemønstre? Kan du huske smertefulde følelser? Skriv dem alle ned.

.....

.....

.....

Nu, ved siden af din negative tro på det tidspunkt, skal du skrive ned, hvordan de opstod. Måske havde dine forældre bare en dårlig dag og sagde noget dårligt til dig uden ekstra omtanke, der har sat sig fast i dig, men de mente det faktisk ikke. Måske tog en barndomsven eller kæreste, der ikke var elsket af deres forældre, hans eller hendes frustration ud over dig. Bare prøv at huske og skriv ned, hvordan din tro opstod på det tidspunkt.

.....

.....

.....

Lav nu en liste over ting, der forårsagede stress i løbet af ugen. Er nogle af dem stadig relateret til den begrænsede overbevisning, du udviklede som barn? Tag dig tid med denne øvelse, det er værd at tænke dybt over.

.....

.....

.....