

DIT SPEJL ER DIN VEN – DAG 2

SPEJLARBEJDE FOR MERE SELVVÆRD PÅ 21 DAGE

Dagbogsøvelse

Livet er i bund og grund ret simpelt. Hvad vi giver, kommer tilbage til os. Besvar følgende spørgsmål ved at skrive i din dagbog:

.....
.....

Er der noget, jeg ønsker, men ikke har?

.....
.....

Hvilke regler voksede jeg op med når det kommer til at fortjene noget eller ikke fortjene noget? Var jeg altid nødt til at udrette noget, før jeg fortjente noget? Blev der taget noget fra mig, når jeg gjorde noget forkert?

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

Føler jeg at jeg fortjener at være på denne jord og også føle lykke og glæde? Hvis ikke, hvorfor ikke?

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

Når du svarer, skal du være opmærksom på dine følelser og også føre en skriftlig oversigt over dem.

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