

LÆR DINE BØRN SPEJLARBEJDE – DAG 20

SPEJLARBEJDE FOR MERE SELVVÆRD PÅ 21 DAGE

Dagbogsøvelse

Som en del af dette kursus har du modtaget min pjece „Lulus Eventyrer“. Hvis du har børn, skal du læse historien „Lulu og Anden Willy“ for dem.

.....

.....

.....

Bed dem derefter med deres egne ord om at forklare magien af det magiske spejl.

.....

.....

.....

Tag nu tegneblokken såvel som farveblyanter, filtpenne og markører.

.....

.....

.....

Lad nu dine børn tegne et magisk spejl. Rundt omkring det kan de også tilføje alle mulige slags billeder eller på anden måde dekorere det hele.

.....

.....

.....

Gå på skift til at se ind i dette magiske spejl og begynd at sige smukke ting til jer selv.

.....

.....

.....

LULUS EVENTYRER

- LULU OG ANDEN WILLY -

Følgende er et uddrag fra børnebogen om opbygning af selvværd med titlen Lulus Eventyrer. Uddraget på engelsk kan ses på: <https://www.louisehay.com/learning-mirror-work/>

Solen skinnede næsten altid på det store hus med to vinduer på hver side af hoveddøren, der fik det til at ligne et lykkeligt ansigt (med trinene der fører til verandaen som smilet). Lulu elskede at lege udenfor i haven, nogle gange under træerne og nogle gange på dækkets sving og nogle gange med sin lillebror, Barry.

Lulu vidste, at der altid var noget sjovt at lave, og hun vågnede hver morgen spændt på at finde ud af, hvad der ville ske den dag.

I morges vågnede Lulu til lyden af regndråber, der faldt på træet uden for vinduet. Hun elskede regnen, og da hun kom ud af sengen, besluttede hun at vise sin lillebror, Barry, det våde vejr. Han var meget ung og kunne ikke komme ud af sin krybbe af sig selv endnu.

Barry lo, da Lulu hentede ham og førte ham til vinduet. Han kunne stadig ikke tale særlig godt, og da han sagde Lulu's navn, lød det som "Wuwu."

"Wuwu, wawa!" Råbte Barry og hoppede op og ned.

"Det er regn, Barry," forklarede hans storesøster. "Det får træerne til at vokse og blomsterne til at blomstre og gør alt frisk og smukt!"

Barry grinede igen.

Pludselig hørte Lulu en lyd i det fjerne - en sjov slags lyd: "Wah! Wah!" Nogen græd. Lulu troede, de måske havde slået sig, så hun kom Barry tilbage i sin vugge og gik ned for at tage regnfrakken på. Hun tog sin paraply med blomsterne på og skyndte sig ud ad bagdøren for at se, hvem der græd.

Da hun gik over plænen, så hun en frø sidde under et træ og nyde regnen.

"Godmorgen, hr. Frø," hilste Lulu ham. "Det er en smuk morgen, er det ikke?"

Elsk dig selv

"Smuk! Vådt og regnfuldt!" sagde hr. frø. "Det ville være perfekt bortset fra den gråd."

"Ved du, hvem det er?" Spurgte Lulu.

"Nej," svarede hr. Frø, "men det kommer fra dammen."

Hvorfor hopper vi ikke derover sammen." Og med det hoppede han afsted, mens Lulu fulgte efter.

Da de nærmede sig dammen, blev råben højere og højere: "Wah! Wah!" Lulu lyttede omhyggeligt og gik hen til et stykke højt græs. Hr. Frø sprang ved siden af hende.

De stak begge hovedet i græsset, og der sad en lille gul and, der græd øjnene ud.

"Wah!" græd den lille and. Lulu lagde sin hånd på andens hoved og strøg det blidt.

"Hvorfor græder du?" spurgte hun.

Den lille fyr løftede hovedet. "Åh, ingen kan lide mig - ingen overhovedet," hulkede han. "Ingen?" spurgte frøen. "Jeg vil sige, det er ret seriøst."

Lulu fortsatte med at ae den lille and. "Jamen, jeg kan godt lide dig. Hvad

hedder du?"

Ællingen kiggede op og tørrede øjnene. "Jeg hedder Willy."

"Jamen, jeg hedder Lulu, og dette er Hr. Frø. Måske kan vi hjælpe dig," sagde

Lulu.

"Hvorfor tror du ingen kan lide dig?"

Willy satte sig op og sagde: "I morges spillede jeg bold med nogle af gårdens dyr fra gaden. Geden Gary kastede bolden til mig, og da jeg prøvede at fange den, faldt jeg over mine fødder og faldt i mudderet og mistede min kasket!"

"Men Willy, hvad er der så forfærdeligt ved det?" Spurgte Lulu. "Det var et uheld, og du kom ikke til skade, gjorde du?"

Elsk dig selv

"Nej," snøftede Willy, "men så kaldte kalven Clarice mig" Willy Bigfoot ", og alle begyndte at grine. De stoppede ikke, så jeg løb væk, og nu har jeg ikke flere venner! "

Lulu aede Willys hoved lidt mere. "Åh, Willy," udbrød hun, "ved du ikke, at den bedste ven, du nogensinde kan have, er DIG?"

"Men jeg kan ikke lide mig selv!" Råbte Willy. "Jeg er dum og klodset!"

Hr. Frø så på Willy og lo. "Willy, du har ingen idé om, hvor mange gange jeg har snublet over mine egne fødder. Mine er meget større end dine. Det er virkelig ikke sådan en forfærdelig ting. Det er bare, hvordan du ser på det. Jeg har set dig i dammen, og du er en meget god svømmer bedre end mig. Det er noget at være stolt af. "

Willy fik det lidt bedre.

"Og i sidste uge så jeg dig redde killingen, da hun faldt i dammen. Kattemor var så glad, og hun syntes, du var så modig, "fortsatte Hr. Frø.

"Gjorde hun?" Spurgte Willy

"Ser du," tilføjede Lulu, "der er mange gode ting ved dig. Du har bare ikke ledt efter dem. Ved du hvad jeg gør, når jeg er trist? "

"Hvad?" spurgte Willy.

"På mit værelse har jeg et spejl, og jeg kalder det mit magiske spejl. Inde i dette spejl er min allerbedste ven. Hun vil altid være der for mig, og når noget går galt, kan hun få mig til at få det bedre. Og jeg kan også få hende til at få det bedre. "

"Men jeg har ikke et magisk spejl," sagde Willy.

Lulu lænede sig tæt til den lille and. "Jeg kan tage dig til mit. Din bedste ven vil også være der. "

Willy blev så begejstret! "Åh, tag mig med til dit magiske spejl, tak!" Råbte han. "Okay,

" svarede Lulu. "Følg mig. Vil du også med, Hr. Frø? "

Elsk dig selv

Hr. Frø kiggede på dammen og sagde: "Jeg tror, jeg bliver her og svømmer. Intet som en god svømmetur om morgenen. Får blodet i gang, du ved?" Og med en pjask var han væk.

Lulu og Willy begyndte at gå tilbage mod huset. "Ser du, Willy," begyndte Lulu, "hvad du synes om dig selv vil gå i opfyldelse, så du skal ikke tænke dårlige ting."

"Du mener, jeg er stum og klodset, fordi jeg tror, jeg er?" Spurgte Willy.

"Selvfølgelig," svarede Lulu. "En gang i skolen løb jeg et løb, og jeg var sikker på at jeg ikke kunne vinde det. Jeg fortsatte med at fortælle mig selv: 'Åh, Lulu, du vinder aldrig,' og gæt hvad der skete? "

"Du vandt ikke?" Gættede Willy.

"Korrekt! Så næste gang besluttede jeg at sige igen og igen til mig selv: 'Du kan sagtens klare det! Du kan klare det! 'Og ved du hvad?'"

"Du vandt!" Råbte Willy.

"Ja!" Sagde Lulu. "Det gjorde virkelig en forskel."

Endelig ankom de til Lulus hus. De gik gennem hoveddøren, forbi køkkenet, ned ad gangen, op ad trappen og ind i Lulus værelse. Ved siden af hendes seng på væggen var det magiske spejl.

Willy råbte med glæde, "Åh, jeg kommer til at møde min bedste ven! Jeg kommer til at møde min bedste ven! "

Lulu satte en stol foran spejlet og bad Willy om at lukke øjnene. Willy gjorde som han fik besked på, og Lulu satte ham på stolen.

"Okay" nu når du åbner dine øjne, vil du se din bedste ven. Dette er den person, der altid vil være sammen med dig, og som aldrig vil forlade dig ... Åbn dem nu! "

Willy åbnede øjnene og blev overrasket over, at han så på sig selv. "Men det er bare mig," sagde han.

"Det er rigtigt," svarede Lulu. "Uanset hvad der sker med dig i dit liv, vil din bedste ven altid være dig selv. Sig noget pænt til dig selv. "

Elsk dig selv

Willy følte sig genert. "Hej," sagde han stille og vendte sig derefter mod Lulu. "Jeg ved ikke, hvad jeg skal sige."

"Fortæl ham om de gode ting, der blev sagt om dig i dag," foreslog Lulu.

"Du er en god svømmer, og kattermor synes du er modig," sagde Willy. "Det er godt," opmuntrede Lulu ham. "Kan du sige," jeg elsker dig? "

"Det lyder fjollet," svarede Willy. "Prøv det nu bare," sagde hun.

Willy så på sig selv i spejlet. "Nå," begyndte han igen, "jeg elsker dig, og undskyld, at jeg troede du var dum og klodset."

Og ved du hvad? Willy fik det lidt bedre.

Han prøvede igen, "jeg elsker dig, jeg elsker dig virkelig," og han fik det endnu bedre. Jo mere han sagde det, jo bedre fik han det.

"Åh, Lulu," græd han, "jeg har aldrig haft det så godt med mig selv!"

Lulu var så glad på Willys vegne. Nu vidste han at ingen nogensinde er helt alene, så længe de har sig selv.

Det var ved at være sent nu, og det var tid for Willy at gå hjem.

"Åh, Lulu," sukkede Willy, "jeg ville ønske jeg kunne tage dit magiske spejl med mig."

"Du behøver ikke have mit spejl, Willy," forklarede Lulu. "Ethvert spejl kan bruges. Faktisk er dammen du bor i det bedste spejl af alle. "

"Tak skal du have!" udbrød han. "Så kan jeg se i dammen hver dag og se min bedste ven."

"Og du vil huske at sige gode ting til dig selv?" Spurgte Lulu. "Sørg for at sige," jeg elsker dig, jeg elsker dig virkelig. "

"Åh ja!" Svarede Willy. Han sang lykkeligt: "Willy, jeg elsker dig, jeg elsker dig virkelig!" da han og Lulu gik ned ad trappen, gennem gangen og forbi køkkenet, hvor Barry nu sad i sin høje stol.

Da Barry så Willy gå forbi, råbte han: "And!"

Elsk dig selv

Lulu smilede, da hun hørte sin mor svare: "Barry, der er ingen ænder i huset."

Udenfor var regnen stoppet, og solen skinnede stærkt. Lulu og Willy gik tilbage til dammen, da de fandt alle Willys venner.

Geden Gary spurgte: "Hvor har du været, Willy? Her er din kasket. Vi spiller bold, og vi har brug for dig på vores hold."

"Jeg har besøgt med min bedste ven," svarede Willy stolt. Han vendte sig mod Lulu og bad hende om at bukke sig, fordi han havde en hemmelighed at fortælle hende.

Lulu bøjede sig ned, og lynhurtigt gav Willy hende et kys på kinden. "Tak, Lulu," sagde han. "Du har givet mig en vidunderlig ny ven i dag."

"Det var så lidt," smilede Lulu. "Men husk, du skal fortsætte med at være en ven for dig selv, ligesom du ville gøre med enhver anden ven. Jo mere du elsker dig selv, desto gladere bliver du – det vil du få at se."

Og med det vinkede Willy til Lulu og stak af med sine venner for at spille bold.