

OBSERVÈR DIG SELV – DAG 3

SPEJLARBEJDE FOR MERE SELVVÆRD PÅ 21 DAGE

Dagbogsøvelse

Delte du en ubehagelig historie i dag? Skriv venligst ned, hvor ofte dette sker for dig, at du fortæller dårlige ting til andre, og hvor mange mennesker du siger det til. Skriv venligst en historie ned, som du kunne fortælle de samme mennesker i morgen, som ville hjælpe dem med at føle sig bedre og tænke bedre om andre.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Skriv ordet "burde" ned. Ved siden af det skal du lave en liste af ord, som du kan bruge til at erstatte "burde", med for eksempel ordet „kunne“.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Skriv et par positive bekræftelser, du har lært i dag, på dit spejl, og gentag dem når du ser dem.

.....

.....

.....

.....

.....

.....