

GIV SLIP PÅ DIN FORTID – DAG 4

SPEJLARBEJDE FOR MERE SELVVÆRD PÅ 21 DAGE

Dagbogsøvelse

Lav fire forskellige kolonner til følgende fire kategorier: Bebrejdelse, frygt, skyldfølelse, bitterhed. Tænk på den rolle, disse fire begreber - eller hvad de beskriver - har i dit liv. Skriv dine tanker og følelser ned i hver kolonne.

.....

.....

Se nu under hvilke to kolonner du skrev mest. Skriv derefter ti positive bekræftelser ned for hver af disse to områder. For eksempel, hvis du skrev mest under frygt og bitterhed, kunne du positivt bekræfte: Jeg slap min bitterhed. Jeg bekræfter min iboende styrke. Jeg er ikke bange. Kun gode ting kommer ud af dette. Jeg er sikker.

.....

.....

.....

Alt i dit liv afspejler, hvem du er. Se nu på de mennesker i dit liv, som du oplever de største vanskeligheder med. Hvad er det ved dem generer dig mest? Skriv det ned.

.....

.....

.....

Se nu nærmere på listen, og nedskriv hvilken af dine kerneopfattelser om dig selv, der afspejler alle disse ubehagelige ting. Bemærk også hvad du lærer om dig selv fra denne øvelse.

.....

.....

.....