

OPBYGNING AF DIT SELVVÆRD – DAG 5

SPEJLARBEJDE FOR MERE SELVVÆRD PÅ 21 DAGE

Dagbogsøvelse

Nedskriv hvordan du kan se, at du ikke elsker dig selv meget, eller at du mangler selvværd. Finder du fejl i din krop? Er du ofte hård ved dig selv?

.....
.....

Nedskriv et par negative overbevisninger, som andre kan have om dig. Skriv derefter en bekræftelse ned, der forvandler denne mening til en positiv én. For eksempel: "Min mor synes, jeg er for fed." – "Jeg er smuk, som jeg er."

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

Lav en liste over alle grundene til, at du elsker dig selv. Lav derefter en anden liste over alle grundene til, at folk elsker at bruge tid sammen med dig.

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

Læg denne liste over grunde til at elske, på et godt sted i din lejlighed, hvor du kan se den hver dag.