

FRIGIV DIN INDRE KRITIKER – DAG 6

SPEJLARBEJDE FOR MERE SELVVÆRD PÅ 21 DAGE

Dagbogsøvelse

Lav en liste over fem kvaliteter, som du kritiserer omkring dig selv.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nedskriv nu en dato bag hver af disse kvaliteter, og markér det øjeblik, hvor du begyndte at kritisere dig selv for dem.

Er du overrasket over at se, hvor længe du har været hård ved dig selv over disse ting? Denne vane har dog ikke været til nogen nytte, fordi du stadig har karaktertræk. Det gør bare ikke noget godt at hakke på os selv! Det får os kun til at få det dårligt. Bare lad det ligge.

Vend nu hver af disse negative kvaliteter til positive bekræftelser.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hav denne liste med dig. Når du bemærker, at du er ved at kritisere dig selv, skal du tage den frem og gennemgå de positive bekræftelser to eller tre gange. Det er bedst, hvis du har mulighed for at gøre dette højt foran spejlet.