

EN GENNEMGANG AF DIN FØRSTE UGE – DAG 7

SPEJLARBEJDE FOR MERE SELVVÆRD PÅ 21 DAGE

Dagbogsøvelse

Tag denne journal og gå tilbage til øvelsen fra den første dag. Læs dine noter fra da du startede spejlarbejdet, og nedskriv hvordan du har det efter den første uge. Oplever du at øvelserne bliver gradvist lettere? Er det mere og mere behageligt for dig at se i spejlet?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bemærk, hvor du ser de vigtigste fremskridt, og hvor du ser flest vanskeligheder.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lav en ny spejløvelse med nye bekræftelser, der hjælper dig i de specifikke områder, hvor du er blokeret.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....