

## ELSK DIT INDRE BARN – DAG 8

SPEJLARBEJDE FOR MERE SELVVÆRD PÅ 21 DAGE

### Dagbogsøvelse

Til denne øvelse skal du bruge farveblyanter!

Tegn venligst et billede af dig selv som barn. Brug IKKE din dominerende hånd, men den anden og vær ikke bange for at lade din kreativitet løbe fri.

Tag nu billedet og hæng det på dit spejl. Se på det og begynd at tale med barnet i dig selv. Stil barnet følgende spørgsmål og skriv svarene ned. Hvad nyder du, hvad kan du lide? Hvad kan du ikke lide? Hvad er du bange for? Hvad har du brug for? Hvad kan jeg gøre for dig for at gøre dig glad?

Luk øjnene i et par minutter og tænk på hvad du lige har lært om dit indre barn.