

ELSK DIT INDRE BARN DEL 2 – DAG 9

SPEJLARBEJDE FOR MERE SELVVÆRD PÅ 21 DAGE

Dagbogsøvelse

Hvad nød du virkelig at gøre, da du var lille? Nedskriv alt hvad du kommer til at tænke på. Hvornår gjorde du sidste gang noget af dette? Det sker for ofte, at forældrene i os forbyder barnet i os at have det sjovt. Er det også sandt for dig?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gå nu ud og leg med dit indre barn. Bare have det sjovt! Vær ikke bange for at gøre dumme, fjollede ting som at hoppe gennem bunker af blade, løbe under græsplænesprinklere og lignende ting. Se hvordan andre børn leger. Dette kan hjælpe dig med at huske din egen barndom.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hvis du mangler sjov og glæde i dit liv, skal du opretholde et godt forhold til dit indre barn. Dette vil bevare din spontanitet. Jeg er sikker på, at det vil lykkes dig at bringe sjov og glæde tilbage i dit liv.

.....

.....

.....

.....

.....