

# DEN SUNDE INDRE DIALOG

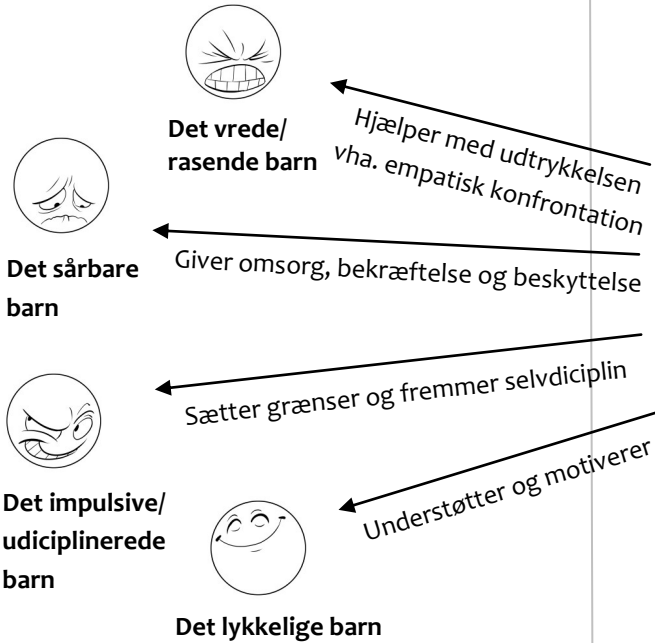
- OM HÅNDBLING AF FØLELSMÆSSIGE UDFORDRINGER

INDRE BARN

INDRE VOKSEN

## SUNDT INDRE BARN

UDTRYKKER SUNDE MEDFØDTE FØLELSER



## SUND INDRE VOKSEN

SKABER RO I SINDET



Giver det indre barn tryghed, nærhed, omsorg, forståelse, anerkendelse, opmærksomhed, vejledning, selvudfoldelse og dermed grobund for glæde, optimisme, vækst og styrke.

Bekæmper eller modererer det indre barns og den indre voksens usunde håndtering af følelsesmæssige udfordringer.

## USUNDT INDRE BARN

HÅNDBLER FØLELSMÆSSIGE UDFORDRINGER VED OVERGIVELSE, DOMINANS ELLER SKJOLD

Medgørlig overgivelse Skjold mod involvering



Dominere/ angribe



Vredt skjold



Selvovervurdere



Dulmende skjold



## USUND INDRE VOKSEN

HÅNDBLER FØLELSMÆSSIGE UDFORDRINGER VED AT KRÆVE, KRITISERE ELLER AFSTRAFFE

### Den krævende og kritiske:

Søger perfektion, at have styr på alt, at være ydmyg og at sætte andres behov før ens egne for at være "nok" eller undgå at spilde tid.

Afskyr følelser og impulsivitet.



### Den afstraffende:

Bebrejder, straffer eller skader sig selv eller andre, ofte psykisk.

