

MODUL 1: FORSTÅ DINE INDRE STEMME

TAG TEMPERATUREN PÅ DIT INDRE BARN

MAIKEN JUUL
EKSPERT I TANKESTYRING,
CO-FOUNDER AF FEMALE GO-
GETTERS OG FOREDRAGSHOLDER

BLIV DIN EGEN BEDSTE BUSINESSPARTNER!

ØVELSE:

TAG TEMPERATUREN PÅ DIT INDRE BARN

Hvordan har dit indre barn det?

Måske du ikke selv helt ved det - så lad os starte forløbet her med at tage temperaturen på dit indre barn.

På næste side er listet en række udsagn, som du bedes rate fra 0 til 10.

Hvor 0 betyder: Det er jeg slet ikke enig i
Og 10 betyder: Det er jeg 100% enig i.

Du kan efterfølgende lægge de mange tal sammen nederst på siden og tage temperaturen på dit indre barn igen efter de 6 uger er gået.

Får du et lavt tal, så har dit indre barn det godt.

Føler sig elsket og er tryk - og det vil være relativt nemt for dig, at blive din egen bedste businesspartner.

Får du et højere tal, så har dit indre barn det ikke godt, og du kan med fordel arbejde fokuseret på at skabe en tættere og mere kærlig og forstående relation med dit indre barn.



BLIV DIN EGEN BEDSTE BUSINESSPARTNER!

ØVELSE:

TAG TEMPERATUREN PÅ DIT INDRE BARN

Rate fra
0 til 10:

Aller inderst inde føler jeg, at der er noget galt med mig
Jeg er drevet af altid at performe ekstra godt
Jeg har ofte en følelse af skam indeni
Jeg føler mig skyldig, når jeg står op for mig selv
Jeg bliver ængstelig/ angst, når jeg overvejer at gøre noget nyt
Jeg er en pleaser og mangler en stærk identitet
Jeg føler mig mere levende, når jeg er i konflikt med andre
Jeg har problemer med at give slip og smide ud
Jeg føler mig utilstrækkelig som mand eller kvinde
Jeg bliver sjældent sur, men når jeg gør det, bliver jeg rasende
Jeg kritiserer ofte mig selv for at være utilstrækkelig
Jeg holder mig helst indenfor rammerne og er perfektionistisk
Jeg har problemer med at afslutte ting og være vedholdende
Jeg skammer mig over at vise stærke følelser som tristhed eller vrede
Jeg skammer mig over dele af min krop
Jeg er mistroisk overfor folk – inklusiv mig selv
Jeg er afhængig af eller har været afhængig af noget
Jeg er konfliktsky
Jeg er bange for mennesker og har tendens til at undgå dem
Jeg føler mig mere ansvarlig over for andre end for mig selv
Jeg har aldrig haft en tæt relation med en eller begge mine forældre
Min dybeste frygt er at blive forladt
Jeg har svært ved at sige "nej."

Total:

BLIV DIN EGEN BEDSTE BUSINESSPARTNER!

ØVELSE:

DIT RESULTAT ER DIN INDRE GPS TIL SELVUDVIKLING

De udsagn med høje ratings, f.eks. højere end 5 - er områder, hvor dit indre barn har brug for din hjælp.

Omform disse udsagn til beskeder fra dit indre barn, som du i fremtiden med fordel kan fokusere på som en del af din selvudvikling.

Hvis du f.eks. har en høj rating på de første fire udsagn på listen kunne din besked fra dit indre barn til din indre voksen lyde:

(Aller inderst inde føler jeg, at der er noget galt med mig)

"Jeg ville ønske, at jeg ikke var i tvivl om din kærlighed til mig - at den ikke var betinget af, at jeg skulle opføre mig på en bestemt måde".

(Jeg er drevet af altid at performe ekstra godt)

"Jeg ville ønske, at jeg følte mig god nok, også hvis jeg nogen gange ikke performede helt så godt - og måske også sprang over hvor gærdet var lavest."

(Jeg har ofte en følelse af skam indeni)

"Jeg ville ønske, at du spurgte mere ind til mine følelser, og hjalp med med at få ro, når skammen kommer over mig - og forstå hvorfor jeg føler skam."

(Jeg føler mig skyldig, når jeg står op for mig selv)

"Jeg ville ønske, at du var bedre til at spotte, når jeg har brug for din hjælp til at sætte grænser og stå op for mig selv - og du hjalp med mig at formulere mig godt, så det kommer ud af min mund på en god måde".

....osv afhængigt af, hvad du oplever, at dit indre barn forsøger at fortælle dig.

BLIV DIN EGEN BEDSTE BUSINESSPARTNER!