

ØVELSE:

SÅDAN SLUKKER DU FOR DIN INDRE KRITISKE STEMME

Hvad siger du typisk til dig selv, som gør dit indre barn ked af det?

1:

2:

3:

Når du møder disse sætninger, så svar med:

"Tak for budskabet. Det tager jeg med mig" (Udvis respekt for din kritiske indre voksens agenda)

...tilføj evt:

"Der er noget der tyder på, at jeg bør (ex. have mere fokus på ... næste gang)"