

ØVELSE 1 – ANALYSER DIN DÅRLIGE SAMVITTIGHED

Tænk på en situation, hvor du får dårlig samvittighed, når du vil sige nej.
Notér svarene på følgende spørgsmål:

1. Er det faktisk din skyld?

2. Deler du skylden med nogen?

3. Er det andre, der forsøger at påføre dig skyld,
eller er det primært dig selv?

4. Er der nogen af dine leveregler, der er årsag til, at du får dårlig samvittighed? Er disse leveregler så rimelige eller for strenge?

5. Er der tale om en uundgåelig følelse af dårlig samvittighed? En pris, som du må betale for være tro mod dig selv og sige nej?
