

ØVELSE 2 – TEGN DIN DÅRLIGE SAMVITTIGHED

Lav en tegning over din indre dialog, når du har dårlig samvittighed over at ville sige nej:

- Hvem er dine indre kritikere?
- Hvad siger de?
- Hvornår taler de højest?
- Hvilke stemmer vil du bede forlade billedet?
- Hvilke vil du gerne have til at være mere konstruktive?
- Hvilke stemmer har noget at bidrage med, og hvilke er destruktive?