

DET HELENDE MIND-SET

Arbejdsbog



8 UGERS MENTORFORLØB

HVAD HÅBER, TROR OG FORVENTER DU?

Hvad tror du, der vil ske mht. dit helbred - rent sandsynligt?

Hvad håber du, der sker?

Hvad skal din nye forventning være omkring dit helbred?

BEGRÆNSENDE OVERBEVISNINGER

Skriv alle dine begrænsende overbevisninger omkring dit helbred og det at blive rask ned:

Hvor kom overbevisningerne fra?

Findes der undtagelser? Hvis ja, hvor?

NYE KONSTRUKTIVE OVERBEVISNINGER

Hvad skal dine nye konstruktive overbevisninger være? Skriv dem ned:

HVAD TÆNKER DU PÅ OG SNAKKER DU OM?

Skriv hvad du tænker på og snakker mest om i løbet af dagen.
(Er det problemer/ sygdom eller successer/ det der virker?)

Hvad beskæftiger du dig med i løbet af dagen? (Sygdom eller sundhed?)

Hvad kunne du snakke om/ tænke på, der ville føles bedre?

Hvilken identitet har den succesfulde nye dig?
