

## Mine oplevelser af 'svagheder' ved mig selv og en god vens modspil

Lav en liste i stikordsform om hvorledes du oplever dine svagheder, evt. som tænkt på en dårlig dag.

Beskriv de svagheder, som du kan gøre dig selv i dårlig humør med. Skriv dernæst et par stikord om, hvorledes en god ven, kæreste, forældre, ville give disse tanker modspil. Hvor ville de på en god måde gøre dig opmærksom på, at du kan udvikle dig, at alle har ting de kan blive bedre til og at det kun er en del af billedet. Hvad ville de sige og gøre, når de høre dine tanker om svagthed?

| <b>Mine oplevelser af svagheder:</b><br>(Bemærk efter du har skrevet dem ned: hvad er reelle punkter for udvikling? Og hvad er overdrevent og forkert? (Understreg sidstnævnte) | <b>Hvordan ville en god ven hjælpe ved disse tanker?</b><br>Hvad ville de sige som ville være støttende om de ting, som jeg reelt ikke har så let ved? Hvad ville de sige til det ,hvor jeg overdriver eller ikke har ret? |
|---|--|
|   |  |
|   |  |
|   |  |
|   |  |
|   |  |
|   |  |
|   |  |
|   |  |