Mine klassiske oplevelser af 'svagheder' ved mig selv

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, hvad der kan give disse tanker modspil. Hvor overdriver du dine svagheder, glemmer styrker og hvad er omvendt reelle punkter for udvikling? Gør dig selv 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 kan du sige og gøre når disse tanker kommer?

Mine oplevelser af svagheder: (Bemærk efter du har skrevet dem ned: hvad er reelle punkter for udvikling? Og hvad er overdrevent og forkert? (Understreg sidstnævnte)	**Hvad hjælper ift. disse tanker om svaghed?** Hvordan kan jeg blive bedre til at arbejde med eller acceptere det, som jeg reelt ikke har så let ved? Hvad kan jeg sige til det overdrevne og forkerte?