

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

Lav en liste i stikordsform om hvorledes du oplever dine fejl, mangler og personlige negative egenskaber, som du tænker dem på en dårlig dag. Beskriv de 'fejl', som du kan gøre dig selv i dårlig humør med.

Skriv dernæst stikord om, hvorledes en god ven, kæreste eller forældre ville give disse tanker modspil. Hvordan ville de gøre dig opmærksom på, at det ikke er hele sandheden eller måske slet ikke sandheden.

Hvad vil de sige og gøre, hvis de hørte disse tanker kommer?

Mine fejl og mangler etc:	Hvad vil en god ven sige til disse tanker?