Mine klassiske oplevelser af ’fejl’ ved mig selv

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 et par stikord om, hvad der kan give disse tanker modspil.
Hvad der gør dig opmærksom på at de ikke er hele sandheden og måske slet ikke er rigtige overhovedet.
Hvad kan du sige og gøre når disse tanker kommer?

Mine fejl og mangler etc:	Hvad hjælper ift. disse negative tanker: