



Øvelse 3. Vi er undersocialiserede

Hvordan kan du blive bedre til at acceptere, at der er undersocialiserede mennesker omkring dig?

Nævn 3 ting.

1. _____
2. _____
3. _____

Hvordan kan du blive bedre til at håndtere undersocialiserede mennesker i dit liv, så de ikke dræner dig for energi? Nævn minimum 5 ting (også selvom det er svært).

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Hvad har du lært af denne provokerende viden? Nævn minimum 5 ting (også selvom det er svært).

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Hvordan kan du fremover beskytte dig selv, så undersocialiserede mennesker ikke kommer til at påvirke dit liv og dine tanker negativt? Nævn minimum 5 ting (også selvom det er svært).

1. _____
2. _____

3. _____
4. _____
5. _____

Nævn 5 undersocialiserede karaktertræk, som du kan observere i dit eget liv.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Sæt kryds ud for de udfordringer, der passer på dig. Læs og tænk i et stille og roligt tempo.

Jeg har ikke været god til at udvikle mit mindset.	
Jeg fortolker ting negativt.	
Jeg bliver skuffet over mine venner, selvom det nok er mine forventninger, der er for høje.	
Jeg bekymrer mig og bruger for meget tid på at tænke i stedet for at handle.	
Jeg får ikke spurgt om intelligent hjælp, så jeg kan få løst mine problemer.	
Jeg tager ikke ansvar for at arbejde med mig selv.	
Jeg udsætter igen og igen, hvilket resulterer i, at jeg har de samme problemer måned efter måned i stedet for at få dem løst.	
Jeg roder rundt i bevidsthedsniveau 1 til 4, hvilket betyder, at jeg ikke kommer op på bevidsthedsniveau 5, hvor jeg kan nyde mit liv.	
Jeg har svært ved at tage beslutninger og tage ansvar for min situation.	
Jeg burde blive en bedre kaptajn på eget skib, så jeg kan lede min hjerne i stedet for at spilde energi på noget, der let kunne løses.	
Jeg er for nærtagende.	
Jeg har komplekser, som jeg egentlig kunne lære at træne væk.	
Jeg bruger for meget energi på ligegyldige ting.	
Jeg grubler og tænker for meget over fortiden.	

Jeg gør ofte ting værre for min hjerne ved at have for meget tankemylder.	
Jeg bekymrer mig for meget og spilder derved min dyrebare energi.	
Jeg kommunikerer ofte dårligt.	
Jeg er for dårlig til at sige undskyld og slå en streg i sandet og komme videre.	
Jeg lader mine problemer koste mig for meget tid, for mange penge eller for meget energi.	
Jeg burde lære at tilgive, så min hjerne ikke skal spille min dyrebare energi på at være bitter.	
Jeg burde tage ansvar for, at min situation bliver lidt bedre.	
Jeg burde arbejde struktureret med mig selv for en periode.	

Hvad ville det betyde for dig at få sådan et liv? Hvad ville det være værd for dig? Nævn minimum 5 ting (også selvom det er svært).

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Hvad har gjort størst indtryk på dig i denne bog?

Hvis du fra i dag skulle gøre én ting anderledes, hvad skulle det så være?
