



3 dagers undervisningsprogram

Reis deg med ny styrke

Arbeidsbok som hjelper deg til å avdekke ditt begrensede
tankssett om DEG SELV

Ditt tankesett om deg selv

Nå skal du jobbe med ditt tankesett om deg selv. Din personlighet og natur. Overbevisninger du har båret med deg hele livet. Både gode og mindre gode. Synonymer: paradigmer, livsanskuelse, livsoppfatning, vaner

1: Hvilket grunnleggende positivt tankesett har du om deg selv?

2: Hva liker du med deg selv og hva slags følelse gir dette deg?

3: Hvordan uttrykker du ditt positive tankesett?

4: Hvordan responderer omgivelsene dine når du er positiv?

5: Hvilke grunnleggende negativt tankesett har du om deg selv?

6: Hva slags følelser gir disse tankene deg og hvordan begrenser det deg?

7: Hvor kommer dette negative tankesettet fra? Hvem eller hva har skapt dem?

8: Hvilken verdi har disse tankene for deg i dag? Er de sanne?

9: Hvordan uttrykker du deg når du er i ditt negative tankesett?

10: Hvis du kunne endret noen av disse negative overbevisningene, hvilke ville du endret?

11: Hvordan ville endringen påvirket deg?

12: Hva hindrer deg i å endre ditt negative tankesett?

13: Beskriv, ut fra hjertet, nye tanker som skal erstatte de gamle.

Veien videre handler om å øke din bevissthet rundt spørsmål nummer 10, 11, 12 og 13. Løsningen finnes inni deg selv. Det er en organisk prosess. De nye tankene vil du etter hvert eie. De vil bli like sanne som ditt gamle tankesett var.

Hensikten med denne utfordringen er å avdekke det som hindrer deg i å ha det godt med deg selv. For å kunne leve ut dine talenter og ressurser på en trygg og fri måte.