

HISTORIER & OVERBEVISNINGER

NY HISTORIE - NY VIRKELIGHED

DE HISTORIER VI FORTÆLLER OS SELV ELLER ANDRE, HAR STOR INDFLYDELSE PÅ, HVORDAN VI FØLER, TÆNKER, HANDLER, OPLEVER OG LEVER. FOR AT UDVIKLE OS, ER VI NØDT TIL AT KIKKE PÅ DE HISTORIER VI HAR FORTALT OG TAGE ANSVARET FOR AT REPROGRAMMERE DE HISTORIER OG TANKER, DER IKKE LÆNGERE TJENER OS.

Formålet med disse worksheets er at skabe bevidsthed om den historie, du har fortalt dig selv hele livet. At finde ud af, om den er sand, om den støtter dig eller om den hæmmer eller bremser dig.

Du får muligheden for at reflektere over historier og overbevisninger, så du kan skabe nye positive historier overbevisninger, der giver dig roen, tilliden og styrken. Et liv hvor du har fokus på alt det støttende og selvkærlige, du ønsker og har brug for i dit liv fremover.

På de næste sider finder du plads til at skrive - både dine gamle historier og overbevisninger - og dine nye. Du kan lade dig inspirere af eksemplerne herunder - men naturligvis tænke og skrive dine helt egne.

Prioritér tid og fokus til denne øvelse - det fortjener du.

BLIV BEVIDST OM DIN GAMLE HISTORIE

Den der tidligere har hæmmet dig eller bremset dig.

- 1* *Skriv som det falder dig mest naturligt - her er et par eksemper:*
 - jeg er ikke god nok
 - jeg er ikke dygtig nok,
 - jeg er ikke klog nok
 - jeg er ikke værd at elske
- 2* *Jeg var hende/ham der...*
 - jeg var hende, der ikke turde sige sin mening
 - jeg var hende der ikke troede hun var elsket og respekteret.
 - jeg var hende, der troede hun skulle kæmpe
- 3* *Skriv en specifik historie, gerne om en hændelse eller episode, der har haft negativ indflydelse i dit liv.*

BLIV BEVIDST OM DIN NYE HISTORIE

Den der skal skabe dit nye liv - det du ønsker og har brug for.

- 4* *Skriv som det falder dig mest naturligt - her er et eksemper:*

Jeg er nok, værdig, elskelig, som jeg er og jeg er lige som jeg skal være. Jeg er klog og dygtig nok og jeg har fortjent roen, kærligheden, friheden og lykken.
- 5* *Jeg er hende/ham der...*
 - *tør sige sin mening og stå op for det hun tror på. Hende der ved hun har fortjent at have det godt, hende der har fortjent respekt og kærlighed. Hende der ikke behøves at kæmpe mere. Hende der naturligt kender hendes værd. Hende der ved at når hun lever et selv kærligt liv så bliver livet fyldt med lethed og positive...*
- 6* *Husk at din historie både er den du fortæller dig selv, men også den du fortælle andre om dig selv.*

Alle følelser og tanker kan lære mig noget vigtigt, hvis jeg blot lytter. Alt hvad jeg har oplevet er visdom. Jeg kan bruge til at skabe et rigt og meningsfyldt liv.

BLIV BEVIDST OM DIN GAMLE HISTORIE

1 HVAD VAR DIN GAMLE HISTORIE OG OVERVISNING OM DIG SELV?

2 JEG VAR HENDE/HAM DER...

3 HVILKEN HISTORIE ELLER HÆNDELSE HAR HAFT NEGATIV INDFLYDELSE I DIT LIV?

BLIV BEVIDST OM DIN NYE HISTORIE

4 HVILKEN NY HISTORIE ØNSKER DU AT FORTÆLLE OM DIG SELV?

5 JEG ER HENDE/HAM DER...

6 HVORDAN FORESTILLER DU DIG SELV I DIN NYE HISTORIE OG OVERBEVISNING?
