

HVAD ER DET DU TROR?

Vil det sige, at du tror ...

(brug ordene fra den, der
arbejder med sin overbevisning)

HVORNÅR TÆNKER DU SÅDAN?

- er det i bestemte sammenhænge eller tidspunkter?
- er der nogle gange, hvor du tror noget andet?
- hvornår er det evt. ikke sådan?
- hvad er det for en del af dig, der tror sådan?

HVORDAN KAN DU VIDE, AT DET FORHOLDER SIG SÅDAN?

- kan du med sikkerhed vide, at det forholder sig sådan?
- er det altid sandt?
- kunne det betyde noget andet?
- kan du vide, at det ikke forholder sig omvendt?

HVILKE KONSEKVENSER HAR DET AT TRO PÅ DETTE?

- hvordan behandler du dig selv, når du holder fast i denne tanke?
- hvordan reagerer du ?
- hvad siger du til dig selv?
- hvordan føles det i din krop?
- hvordan behandler du andre, når du holder fast i denne tanke?
- hvordan føles det?
- hvad får du ud af at have sådan en overbevisning?

HVORFOR HOLDE FAST I DENNE TANKE?

- hvad er det, der gør, at du holder fast i denne tanke?
- kunne der være en god grund til at slippe denne antagelse?
- kan du finde en god grund til at fastholde denne opfattelse, som ikke skaber yderligere ubehag?

HVEM VILLE DU VÆRE UDEN DENNE TANKE?

- hvem eller hvad ville du være uden denne overbevisning?
- hvordan føles det at være dig uden denne overbevisning?

Mærk efter ...

HVORDAN VIL DET VÆRE I FREMTIDEN?

- hvilken forandring vil du opleve med denne følelse i fremtiden?

**MÆRK
KROPPEN**

SLIP DE HÆMMENDE OVERBEVISNINGER

- stjernemodel

Snak om indre dialog. Vi har omkring 60-70.000 tanker i løbet af døgnet. Derfor er det vigtigt at blive opmærksom på, hvilke tanker, vi tænker, og hvad de gør ved vores humør og evnen til at holde fast i det rette fokus i løbet af dagen.

Eleven finde en hæmmende overbevisning. Den skrives ned. Ex. jeg kan ikke finde ud af ..., jeg er dårlig til ..., jeg har ingen venner, jeg er bange for ...

Alle spørgsmål lægges på gulvet. Eleven svarer på spørgsmål 1 og går derefter på kort nr. 8 og mærker, hvordan det føles i kroppen.

Derefter går eleven til kort nr. 2 og derefter til kort nr. 8 og mærker kroppen.

Sådan fortsættes indtil kort nr. 7, hvor eleven mærker sig selv i fremtiden.