

CRAP øvelse

HÆMMENDE OVERBEVISNINGER

Lav en liste med dine hæmmende overbevisninger - hvad siger din indre kritiker til dig?

- Giv efterfølgende alle sætninger et fra nummer 1 til 10. Skriv nummeret i "FØR" feltet, hvor 10 står for det, der fylder mest.
- Skriv derefter de 3 sætninger med de højeste tal ned på hvert sit stykke papir.
- Sig sætningerne højt min. 10 gange (gerne flere gange - kan være op til 60 gange). Mærk hvad de gør ved dig. Sig dem gerne kraftfuldt og med høj energi.
- Det er højst sandsynligt en negativ, provokerende eller ked af det følelse du får fremkaldt. I så fald, gør du det rigtigt.
- Læg mærke til om sætningen mister sin kraft, når du bliver ved med at sige den. Bliv ved og lyt til den anden stemme - der kommer frem. Den stemme, som siger sætningen imod.
- Skriv den sætning ned, der dukker op
- Tag efterfølgende 3-4 dybe vejtrækninger - og mærk den stemme, der er dukket op
- Vurder efterfølgende sætningerne igen med et tal og skriv det i "EFTER" feltet.

Skriv dine sætninger her:

	FØR	EFTER
1. _____		
2. _____		
3. _____		
4. _____		
5. _____		
6. _____		
7. _____		
8. _____		
9. _____		
10. _____		