

Slip kontrollen

Gå en tur eller sæt dig et uforstyrret sted og tænk...

Hvilke 3 ting vil jeg give slip på:

F.eks. kontrollen over min mad, min ægtefælle, mine børn, min træning, mit udseende, de sociale medier, bla.

eller

Frygten for økonomi, for fordømmelse over andre, for hvad andre tænker, for ikke at være god nok, bla.

Hvad er min største "stopklods"?

1.....Hvorfor?.....

2.....Hvorfor?.....

3.....Hvorfor?.....

Hvad vil det gøre for mig, når jeg giver slip?

.....
.....

Hvad brænder jeg virkelig for? - Hvad vil jeg give mig selv lov til?

.....
.....
.....