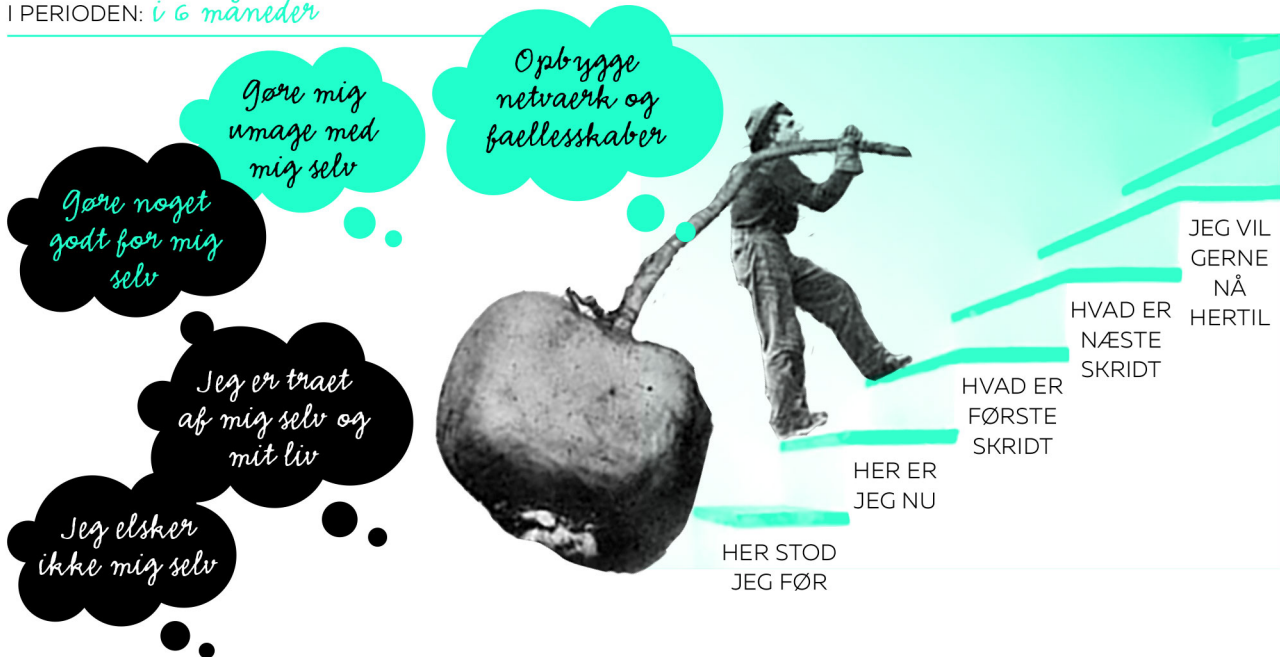


1  
ØVELSE  
SUCCESRIG STRATEGI

Øvelsen går ud på at træde ud af komfortzonen og rent faktisk lytte til det råd, du får. Det kræver mod og ikke mindst vedholdenhed og for at opnå det mod, er du nødt til at sætte dig et mål.

DET ER MIT MÅL: *at elske mig selv*

I PERIODEN: *i 6 måneder*



DET BLIVER LETTERE AT NÅ MINE TRIN, NÅR JEG:

*er i kontakt med mine veninder,  
har struktur – afsætter tid til mig  
mediterer  
er åben og deler min sårbarhed  
når jeg gør gode ting for mig selv*

DET BLIVER SVÆRERE AT NÅ MINE TRIN, NÅR JEG:

*er sammen med mennesker der taler mig ned  
sover for meget  
skal gøre andre tilfredse  
er bange  
frygter afvisning*