



STARTTEST 1 – MØDET MED DIT NUVÆRENDE JEG!



Selvrefleksiv øvelse, der giver dig mulighed for at mødes med dit nuværende jeg, og igennem det møde, skaber du muligheden for at se på, hvilke områder i det der er dig, som du ønsker at ændre.

Frygt:

Hvad er frygt for dig?

Lever du styret af frygt (ja/nej?)

(hvis nej) Hvordan "slukker" du for din frygt?

(hvis ja) Hvad vil det ændre i dit liv, hvis du slipper af med frygten?

Hvad frygter du mest i dit liv?

Kom med 3 "billeder på", hvornår/hvordan du oplever/mærker frygt





Kærlighed:

Hvad er kærlighed for dig?

Lever du i overensstemmelse med det, der er kærlighed for dig?

Hvordan er dit nuværende kærlighedsliv?

Hvordan ser dit ønskede kærlighedsliv?

Længes du efter noget i dit kærlighedsliv (ja/nej)?

Hvis ja, hvad længes du efter i dit kærlighedsliv?

Hvordan har du det med at sætte ord på din længsel?

Hvordan ville du have det, hvis din længsel blev mødt?

Kom med 3 "billeder på", hvornår/hvordan du oplever/mærker kærlighed:





Mod:

Hvad betyder mod for dig?

Er du modig (ja/nej)?

Hvilke situationer er du mest modig i? (privat/professionelt – beskriv gerne)

Hvordan vil du gerne være mere modig?

I hvilke dele af dit liv, vil du gerne være mere modig?

Tænk på 3 situationer, hvor mod har været af afgørende betydning for dig:





Følelser:

Hvad ved du om følelser?

Hvordan forstår og mærker du dine følelser?

Hvor god er du til at vise dine sande følelser?

Hvilke følelser fylder mest i dig (nogen mere end andre)?

Hvis jeg fortæller dig, at kærlighedens tavse sprog er følelserne – hvad siger du så?

Tænk på 3 situationer, hvor dine følelser har haft afgørende betydning for din reaktion:





Reaktionsmønster:

Forstår du dit reaktionsmønster? (Ja/nej)

(Hvis ja) Hvad gør du, for at forstå dit reaktionsmønster?

(Hvis nej) Hvad vil du gerne være bedre til at forstå og hvorfor?

Hvad i dit reaktionsmønster vil du gerne ændre og hvorfor?

Hvor ofte bliver du/viser du, at du er vred, men rent faktisk er ked af det? (1 = aldrig, 2 = sjældent, 3 = ofte, 4 = meget ofte, 5 = altid og forklar gerne :-)

Hvor ofte bliver du/viser du, at du er ked af det, men rent faktisk er du vred? (1 = aldrig, 2 = sjældent, 3 = ofte, 4 = meget ofte, 5 = altid og forklar gerne :-)

Kom med 3 "billeder på" dine reaktionsmønstre, som du gerne vil ændre:

