ARBEJDSSKEMA 18: BLOKERING OVER FOR COMPASSION FRA ANDRE

Nogle forveksler compassion med medlidenhed, svaghed og egoisme. Lav en liste med tanker og idéer, som du tror kan hæmme dig i at modtage compassion fra andre.

© Akademisk Forlag og Christina Schlander: *Compassionfokuseret terapi*