

## Arbejdsskema 24: Brevskrivning – fra selvkritikken

Eksempel på uhensigtsmæssig brevskrivning:

Det er forståeligt, at du har haft en svær tid og fortsat har det. Du har haft en del negative ting i dit liv, men nu er det tid til at ændre det. Du kan ikke blive ved med at lide på denne måde. Du har en dejlig lejlighed, en kærlig familie og nogle gode venner. Du har faktisk støtte fra mange mennesker, flere end mange andre har. Husk på, at der er mange, der har det dårligere end dig. Nogle mennesker i Afrika har ingenting. De forventer ikke at få det hele, de accepterer bare deres situation. Lær af dem. Husk på, at du har meget at være taknemmelig over. Du er et venligt menneske, og sådan vil du altid være. Du skal til at passe på dig selv.