

ARBEJDSKEMA 27: STOLEØVELSE OG SELVKRITIK. BRUG TRE STOLE

<b>Den aktive selvkritik</b>	<b>Den lyttende, passive, triste side</b>
Tanker:	Tanker:
Følelser:	Følelser:
Impulser:	Impulser:
Adfærd:	Adfærd:
Erindringer:	Erindringer:
<p>Compassion-figuren: Hvad siger den til hver af de ovenstående områder? På hvilken måde?</p>	