

# Funktionsanalyse af kritisk selv

Hvad er din største frygt, hvis du giver slip på skam baseret selvkritik?:

Hvordan ser den ud:

Siger til mig:

Føler over for mig:

Hvad har den lyst til at gøre ved dig?

Hvordan har jeg det nu, og hvilke tanker har jeg om mig?:



# Compassion selv / Compassion figur

Hvad er dens største ønske for dig?

Hvordan ser den ud:

Siger til mig:

Føler over for mig:

Hvad har den lyst til at gøre ved dig?

Hvordan har jeg det nu, og hvilke tanker har jeg om mig?:

