



Övning: Vad har separationen lärt dig?

Varför?

I denna övning listar du saker som du har lärt dig av separationen och sådant du är stolt över. Din självkänsla utvecklas när du märker att du lär dig nytt och förstår saker och ting samt livet bättre än förut.

Hur?

Tänk på vad uppbrottet har lärt dig om dig själv. Lista 10 saker som du är stolt över hos dig själv.

10 saker jag är stolt över hos mig själv

T.ex. "Jag klarar mig även på egen hand. Jag har ibland till och med njutit av att vara för mig själv."