ØVELSE 7

→ Genkald dig nogle situationer, hvor du var henholdsvis vred, usikker, ked af det, opgivende osv. Hvilke tanker dukker op hos dig? Fik nogle af tankerne krogen i dig i nogle af situationerne? I så fald hvilke? Kunne du have nogle af tankerne, uden at de styrede dig? Og hvordan handlede du i forhold til dine værdier og langsigtede mål, da tankerne henholdsvis styrede dig og ikke styrede dig?