

Gennemsyn

Navn: _____

Dato: _____

Gennemsyn eller revision

Situationer i din fortid har været medvirkende til at forme dig. Måske har du fundet dig selv i en situation, der har ladet dig stå tilbage med et lavt selvværd eller har givet dig lavere selvtillid. Det modsatte er lige så sandt: at andre situationer i din fortid har givet dig mere selvtillid og selvværd.

Det, du kan gøre for at afhjælpe dit manglende selvværd og din manglende selvtillid, er at gå tilbage til oplevelsen/situationen i din hukommelse, og forestille dig dit højere selv, altså den bedste version af dig selv, være der i situationen sammen med dig der i det øjeblik. I din forestilling har du og din bedste version af dig selv en samtale om situationen. F.eks. går du tilbage til en situation i dine teenageår, som du mener har formet dig negativt.

Nu taler teenageversionen af dig med den bedste version af dig selv. I taler om oplevelsen og udfordringer, som du gik igennem som teenager, din bedre version forklarer, at det er en oplevelse, der skulle forme og opbygge dig til den, du er nu.

Den bedste version af dig selv var der sammen med dig på tidspunktet, hvor du havde oplevelsen. Teenageversionen ser op til den bedre version, som har opnået den succes og den måde at leve sit liv på, som teenageversionen ønsker sig.

Derfor står den bedste version af dig klar med råd og indsigt i, hvorfor og hvordan du kan se situationen til din fordel, hvordan situationen var ment til at bygge dig op til den bedre version af dig selv, som du er ved at blive, eller allerede er. Så modgangen og udfordringerne i situationen har ikke gjort dig svagere, men tværtimod stærkere. Du kan nu se situationen fra et perspektiv, hvor modgangen og forhindringerne transformeres til muligheder.

ØVELSE

Tænk over hvilke situationer har formet dig negativt?

[\[Indsæt dit svar her\]](#)

Tal mig dig selv om oplevelserne og forklar hvordan dette har formet dig og opbygget dig til den du er. Tænk over hvad du vil sige til den gamle version af dig selv, hvilke gode råd og indsigt har du til dig selv?

[\[Indsæt dit svar her\]](#)