

43 Udfordring af kontroldagsorden

Indre ting, som du har kæmpet for at få til at forsvinde:

Tanker:

Erindringer:

Følelser:

Fysiske fornemmelser:

Hvad gør du for at kontrollere/styre/undgå det, som du kæmper med?

.....
.....
.....
.....
.....

Hvordan virker det – på kort og længere sigt? – Hvad koster det dig? – Hvad vil du hellere bruge din tid på?

.....
.....
.....
.....
.....