

# Døm-din-næste arbejdseddél

Vælg en person, som du endnu ikke har tilgivet hundrede procent. Eller vælg en situation fra fortid eller nutid, som føles uforløst i dit liv. Før du svarer på alle spørgsmålene nedenfor, lad så dig selv få et mentalt gensyn med tiden og stedet for den stressende situation. Vær fordømmende, u censureret og nidkær Vær endelig ikke "spirituel" eller venlig. Vi har i årevis fået at vide, at vi ikke må dømme, og alligevel gør vi det hele tiden. Hav det sjovt!

Giv dit problem mulighed for at udtrykke sig på papiret. Husk at skrive korte, enkle sætninger.

1. I denne situation, på dette tidspunkt og sted, hvem gør dig vred, forvirret eller skuffer dig og hvorfor?

Jeg er \_\_\_\_\_ på \_\_\_\_\_ fordi \_\_\_\_\_  
Følelse navn

*Eksempel:* Jeg er vred på Paul fordi han modsiger alt hvad jeg siger.

2. I denne situation, hvordan vil du have dem til at forandre sig? Hvad vil du have de skal gøre?

Jeg vil have at \_\_\_\_\_  
navn

*Eksempel:* Jeg vil have at Paul skal se at han tager fejl. Jeg vil have at han siger undskyld til mig.

3. I denne situation, hvilke råd ville du give dem?

\_\_\_\_\_ burde/burde ikke \_\_\_\_\_  
Navn

*Eksempel:* Paul burde passe bedre på sig selv. Han burde ikke sige mig imod. Han burde holde op med at lyve. Han burde indse at jeg bare prøver at hjælpe.

4. For at du kan være glad i denne situation, hvad har du så brug for de tænker, føler, siger eller gør?

Jeg brug for at \_\_\_\_\_  
navn

*Eksempel:* Jeg har brug for at Paul lytter til mig. Jeg har brug for at Paul respekterer mig.

5. Hvad synes du om dem i denne situation? Lav en liste: \_\_\_\_\_ er \_\_\_\_\_  
Navn

*Eksempel:* Paul er uretfærdig, arrogant, højlydt, uærlig, for meget og ubevidst.

6. Hvad er det i, eller ved denne situation, du ikke ønsker at opleve igen?

Jeg ønsker aldrig nogensinde at \_\_\_\_\_

*Eksempel:* Jeg ønsker aldrig nogensinde at føle at Paul ikke værdsætter mig. Jeg ønsker aldrig nogensinde at se ham ryge og ødelægge sit helbred igen.