

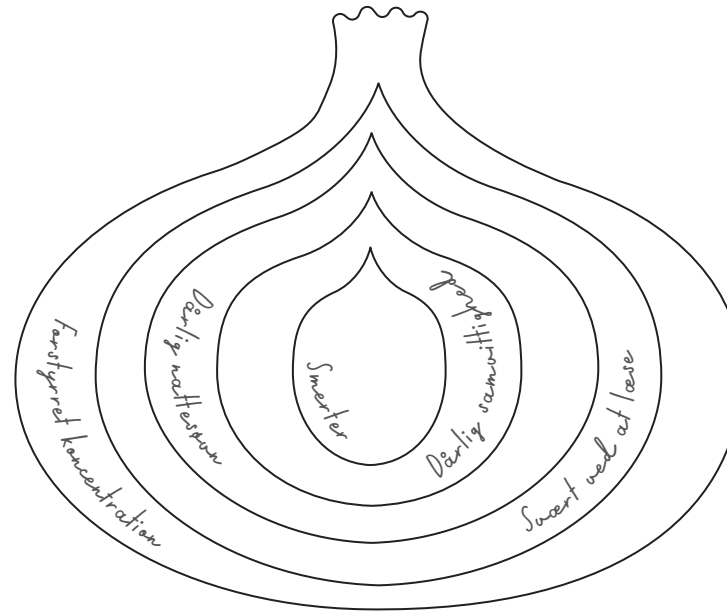
Smerteløget

Med denne lille øvelse vil vi gerne hjælpe dig med at få overblik over din situation.

ØVELSE

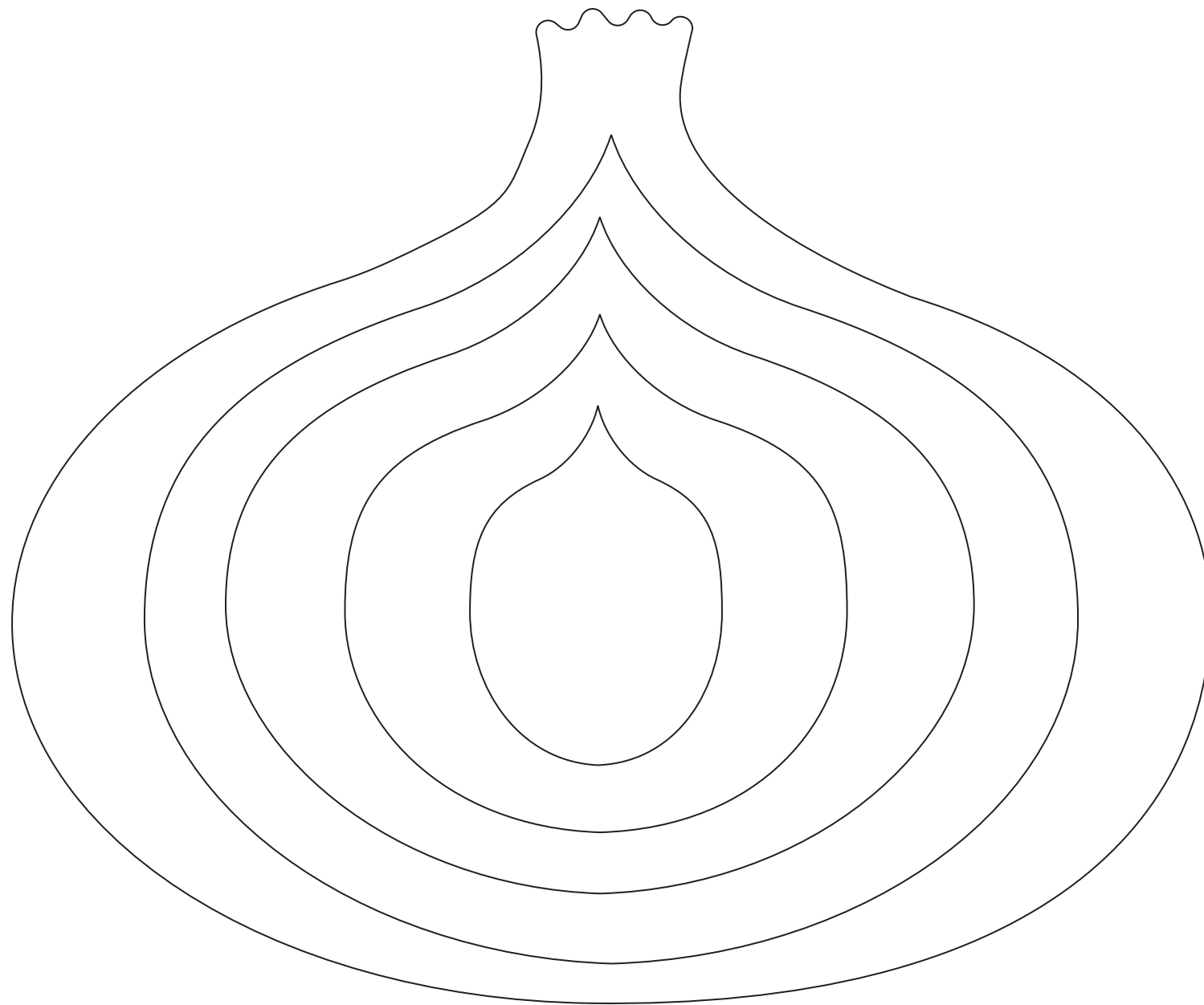
Prøv først at gøre dig klart, hvilke lag der har lagt sig på dit smerteløg.

- Sæt dem ind i dit eget smerteløg.
- Hvordan står det til? Er der meget lidelse omkring løget? Eller ikke så meget?
- Kan du tale med nogen om dine opdagelser?



Udvælg det område, du først vil arbejde med.

- Hvilket lille skridt kan du tage allerede i dag?
- Er det en opgave du kan klare selv, eller har du brug for professionel hjælp?



Hvilke lag har lagt sig på dit smerteløg?