Bryd komfortzonen - din selvfortælling

Præ-øvelser

Hvilke grunde er der til at **undlade** at gennemføre en eller flere af øvelserne?

_____

_____

_____

_____

Hvilke grunde er der til at **gennemføre** en eller flere af øvelserne?

_____

_____

_____

_____

Hvad kan du få ud af at undlade eller gennemføre en eller flere af øvelserne?

_____

_____

_____

_____

Bryd komfortzonen - din (nye) selvfortælling

Post-øvelser

Hvilke af grundene til at **undlade** at gennemføre en eller flere af øvelserne oplever du **nu** som **gode** grunde - og hvorfor?

_____

_____

_____

_____

Hvilke af grundene til at **gennemføre** en eller flere af øvelserne oplever du **nu** som **gode** - og hvorfor?

_____

_____

_____

_____

Hvad **fik** du **ud af** at undlade eller gennemføre en eller flere af øvelserne i **forhold** til, hvad du **forventede** før øvelserne?

_____

_____

_____

_____