

ARBEJDSSKEMA 16: SELVKRITIK

Observer din selvkritik i løbet af en uge. Notér budskab og effekt i skemaet herunder. Notér, hvor overbevisende selvkritikken er (0-100 procent).

	Morgen	Formiddag	Middag	Eftermiddag	Aften	Nat
<p>Mandag Indhold og måde:</p> <p>Påvirkning af følelser:</p> <p>Hvor sandt er det?</p>						
<p>Tirsdag Indhold og måde:</p> <p>Påvirkning af følelser:</p> <p>Hvor sandt er det?</p>						
<p>Onsdag Indhold og måde:</p> <p>Påvirkning af følelser:</p> <p>Hvor sandt er det?</p>						



ARBEJDSKEMA 16: SELVKRITIK

	Morgen	Formiddag	Middag	Eftermiddag	Aften	Nat
<p>Torsdag Indhold og måde:</p> <p>Påvirkning af følelser:</p> <p>Hvor sandt er det?</p>						
<p>Fredag Indhold og måde:</p> <p>Påvirkning af følelser:</p> <p>Hvor sandt er det?</p>						
<p>Lørdag Indhold og måde:</p> <p>Påvirkning af følelser:</p> <p>Hvor sandt er det?</p>						
<p>Søndag Indhold og måde:</p> <p>Påvirkning af følelser:</p> <p>Hvor sandt er det?</p>						