ARBEJDSSKEMA 21: MESTRING AF BLOKERING OVER FOR COMPASSION MED SELVET

Lav en liste over, hvad du kan sige eller gøre for at hjælpe dig selv til at mestre dine blokeringer over for at acceptere compassion rettet mod dig selv.

© Akademisk Forlag og Christina Schlander: *Compassionfokuseret terapi*