

ARBEJDSKEMA 28: STOLEØVELSE. SKELNEN MELLEM FØLELSER I PROBLEM-SITUATIONER OG INDRE KONFLIKTER. BRUG FIRE STOLE

<p><b>Ked af det</b></p> <p>Tanker:</p> <p>Krop:</p> <p>Impulser:</p> <p>Adfærd:</p> <p>Erindringer:</p>	<p><b>Vred</b></p> <p>Tanker:</p> <p>Krop:</p> <p>Impulser:</p> <p>Adfærd:</p> <p>Erindringer:</p>
<p><b>Ængstelig</b></p> <p>Tanker:</p> <p>Krop:</p> <p>Impulser:</p> <p>Adfærd:</p> <p>Erindringer:</p>	<p><b>Compassion</b></p> <p>Hvad siger den til hver følelse?</p> <p>På hvilken måde?</p> <p>Hvad ønsker den for hver?</p> <p>Hvad ønsker den for dig i denne situation?</p>