



Selvkærligheds Lounge

Gør egoisme næstekærligt

- øvelsesark

1. Intro

Generel info om emnet

2. Hvad vil du ha ud af det?

Hvordan skal din næste time, din næste dag, din næste uge se ud?

3. Behagelighed

Hvad skal du søge efter – (hvad mangler du) for at få det behageligt?

4. Fortyndet kærlighed

Hvor pleaser du?

Hvorfor pleaser du?



Copyright Psykolog Mette Holm



Selvkærligheds Lounge

5. Grådighed

Hvis du var mere grådig, hvad ville du så ta?

6. OP-tanker/ OP-nøgler/ Kontraster

Hvad er dine op-nøgler?

7. Outro og opsamling



Copyright Psykolog Mette Holm