



Sæt ord på din usikkerhed

Denne øvelse er todelt. Første del hjælper dig med at skabe et overblik over dine tanker og følelser, mens anden del er en øvelse i at minimere deres indflydelse.

Del 1

Start med at lukke øjnene. Hold dem lukket, mens du lægger til mærke til, hvad din bevidsthed gør.

Hold øje med alle tanker og billeder, der dukker op. Forestil dig, at du er en fotograf på safari, der opmærksomt observerer og tager billeder af dyrene på savannen.

Dukker der ikke tanker eller billeder op, så bliv ved med at holde øje.

Læg mærke til, hvor tankerne og billederne befinder sig: Foran dig, over dig, til den ene eller anden side eller inden i dig.

Når der er gået et minut, åbner du øjnene. Læs beskrivelsen igen, læg den fra dig og lav øvelsen igen.

Sæt ord på din usikkerhed

Del 2

I denne del skal du forestille dig, at du er ved at skrive historien om dine usikkerheder.



Trin 1: skriv: *"Her er historien om, at jeg ikke er god nok, at jeg er for nervøs til at sige, hvad jeg mener. Og jeg kender den her historie ud og ind."*

Trin 2: skriv alle de typiske negative tanker og følelser på den anden side af papirarket til din egen udfordrende historie *"jeg er ikke god nok – jeg kan ikke x,y,z"*.

Trin 3: Put det i din pung i fire uger og kig på det dagligt 3-4 gange. Når eller hvis nye tanker og følelser popper op til denne bog, så skriver du dem bare ind.

Det er en god ide at lave øvelsen i ugen op til kampen/konkurrence. Så du kan gå og kigge på dem og tænke; *"okay ja de her, de kommer i tide og utide denne uge."*