

Husk at være grov, barnlig og smålig i din vurdering og bedømmelse! Du skal ikke være rationel eller venlig!

1. Hvem gør dig vred eller ked af det, og hvem skuffer dig? Hvad er det ved denne person, som du ikke kunne lide eller stadig ikke kan lide?

(Eksempel: Jeg er vred på Anne-Marie fordi hun ikke lytter til mig, hun værdsætter mig ikke og hun vil diskutere alt hvad jeg siger!)

Jeg er _____ på _____ fordi _____
(navn)

2. Hvordan vil du have vedkommende til at forandre sig? Hvad vil du have vedkommende skal gøre?

(Eksempel: Jeg vil have Anne-Marie til at se at hun har uret og at hun undskylder!)

Jeg vil have _____ til _____
(navn)

3. Hvad er det, som vedkommende burde eller ikke burde gøre, være, tænke eller føle? Hvilket råd kunne du give?

(Eksempel: Anne-Marie burde være mere opmærksom på hvad jeg siger, og burde ikke diskutere alt hvad jeg siger!)

_____ burde/burde ikke _____
(navn)

4. Hvad skal vedkommende give dig eller gøre, for at du bliver glad?

(Eksempel: Jeg har brug for at Anne-Marie virkelig lytter til mig og respekterer mig!)

Jeg har brug for at _____
(navn)

5. Hvad syntes du om vedkommende? Lav en liste.

(Eksempel: Anne-Marie er unfair, arrogant, højtråbende, uærlig og ubevist!)

_____ er _____
(navn)

6. Hvad er det, du aldrig ønsker at opleve med den person, ting eller situation igen?

(Eksempel: Jeg ønsker aldrig mere at føle mig værdiløs, tilsidesat eller overhørt af Anne-Marie igen. Jeg nægter nogensinde mere at se på at hun ryger og derved ødelægger hendes helbred!)

Jeg ønsker aldrig mere at _____

De fire spørgsmål:

1. Er det sandt?
2. Kan du virkelig vide at det er sandt?
3. Hvordan reagerer du når du tænker den tanke?
4. Hvem ville du være uden den tanke?

Vend den om!

(Find eksempler for hvert omvendt udsagn, som er, eller kunne være, rigtig eller rigtigere!)