

Mina hindrande livsregler

Livsregler är ofta djupt rotade i vårt medvetande och sällan får vi anledning att reflektera över dem. De vinnas med i vardagen som ”självklarheter” om hur världen fungerar, och därför är vi inte fullt medvetna om dem. Ta en stund och fundera över följande frågor. Skriv ner dina svar:

1. *Vilka är mina hindrande livsregler? Hur är de formulerade?*

2. *Hur har jag lärt mig dessa regler? Från vem eller i vilka situationer?*

3. *Hur får mina livsregler mig att agera och vilka blir konsekvenserna?*