

Hvad har jeg gjort godt i dag – hvad har virket for mig?

Hvad har jeg faktisk gjort godt i dagens løb? Vær konkret – evt. blot stikord	Hvad kan jeg lære af det? Hvad virkning havde det og skal jeg gøre det igen?

Når du ser på det, så forsøg at smil og vær anerkendende overfor dig selv. Gentag det du har gjort godt med mild, venlig stemme og mærk efter hvordan det føles. Bliv i det.