POHDI MILLAISTA TARINAA OLET KUULLUT KERROTTAVAN ITSESTÄSI?

Esim. minä olen kuullut ihan pikkutytöstä asti itsestäni tarinaa, että olen ujo, hiljainen, vetäytyvä jne. Vasta hyvin pitkällä aikuisiässä olen alkanut kyseenalaistamaan tuota tarinaa. Mutta olin elänyt todeksi tuota uskomaani tarinaa pitkään ja se oli yhtenä vaikuttajana siinä miten sopeuduin esim. koulussa joukkoon ym.

Mikä on sinun tarinasi?

Mieti ja kirjoita sitten mikä on se kuva mielessäsi itsestäsi sen tarinan mukaan kuka ja mikä sinä olet:

Onko tuo tarina totta?

Kirjoita mikä kaikki on totta ja miksi.

Onko tarinassa jotain mikä ei pidä paikkaansa? Esim. että olet arka, laiska, ilkeä jne..

Kirjoita kaikki mitä voit huomata mikä ei ole totta sinusta ja miksi?

Mitä voisit sanoa nyt itsellesi jos huomasit, että uskomasi tarina sinusta ei olekaan kaikin osin totta?

Kaikki oikeudet pidätetään.