

Filmkameran

Tänk dig att det finns en dold kamera i din närhet.



- Vad skulle jag kunna få se dig göra när dina hindrande tankar/känslor dyker upp?

- Skriv ner
- Berätta
- Reflektera

Reflektion

En medvetandegörande övning som syftar till att se på sig själv, från ett utifrånperspektiv – det observerande jaget. Vi har alla dolda och omedvetna sidor och beteenden, vad väljer du att inte visa för andra?