

Personlige barrierer – Min liste

Lav en liste over de situationer der frembringer en følelse, der giver dig følelsesmæssigt ubehag, hver gang du er i situationen eller du tænker på situationen og de dertil hørende vilkår. Det kan være angst, vrede, irritation, afmagt, sorg mm. Du kan notere følelsen først og dernæst den dertil hørende situation eller omvendt – Noter det i den rækkefølge det dukker op, når du har opmærksomheden på det.

Du kan få inspiration til din liste i bogen "Opløs Angsten" af Tom Stone – se eksempler i kapitel 10.

Prioriter efterfølgende listen i den rækkefølge det påvirker dig mest i negativ retning:

- 1 Mest påvirkning
- 2 Middel påvirkning
- 3 Mindst påvirkning

Prio	Situation – beskriv så konkret som muligt	Følelse(r)