

At ændre reglerne

<p>Min gamle regel: <i>Angiv reglen med dine egne ord</i></p>	
<p>Reglen har haft følgende indflydelse på mit liv ... <i>Sammenfat de måder din gamle regel har påvirket dig</i></p>	
<p>Jeg ved at reglen er aktiveret, fordi ... <i>Skriv stikord der fortæller dig, at din gamle regel er aktiveret</i></p>	
<p>Det er forståeligt at jeg har denne regel, fordi ... <i>Sammenfat de erfaringer, som førte til udvikling af reglen og som har forstærket den</i></p>	
<p>Imidlertid er reglen uhensigtsmæssig fordi ... <i>Sammenfat de sammenhænge hvor din regel ikke passer på den måde verden fungerer på</i></p>	
<p>Fordelen ved at adlyde reglen er ... <i>Sammenfat de fordele der er ved at adlyde reglen – er de reelle?</i></p>	
<p>Men ulemperne er ... <i>Sammenfat de skadelige bivirkninger, der er ved at adlyde reglen</i></p>	
<p>En mere fleksibel og hensigtsmæssig regel ville være ... <i>Nedskriv en ny regel med dine egne ord</i></p>	
<p>For at afprøve den nye regel vil jeg ... <i>Nedskriv hvordan du planlægger at styrke din nye regel og hvordan den skal praktiseres i hverdagen</i></p>	