



Ømme punkter

De ømme punkter er øjeblikke hvor du føler dig tilsidesat, ignoreret, afvist. Følelsen kan være opstået i bestemte situationer, da du var barn, det kan være ved svigt, skæld ud, tidspunkter, hvor du blev nedgjort. Som voksen kan du opleve at få samme ubehagelige følelse, når du står i situationer, der ligner dem fra din barndom.

Find de ømme punkter:

Hvad skete der, sidst jeg oplevede et af mine ømme punkter? Hvad var det negative signal, der triggede mig og gav mig en fornemmelse af, at kontrakten var brudt?

Hvor mærkede jeg det i min krop?

Hvad besluttede min hjerne sig for, at det betød?



KRISTINA HERMANN

Autoriseret Psykolog

Hvad gjorde jeg?

Det, jeg længtes efter, var:

Sølvgade 30 A
1307 København K.

tlf: 60 15 68 40
mail: info@kristina-hermann.dk

se/cvr nr: 3220 3698
reg. nr: 9004
konto nr: 45727 62675

WWW.KRISTINA-HERMANN.DK