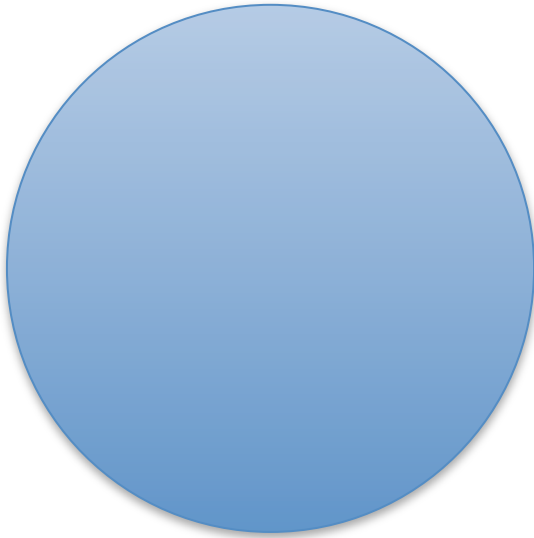


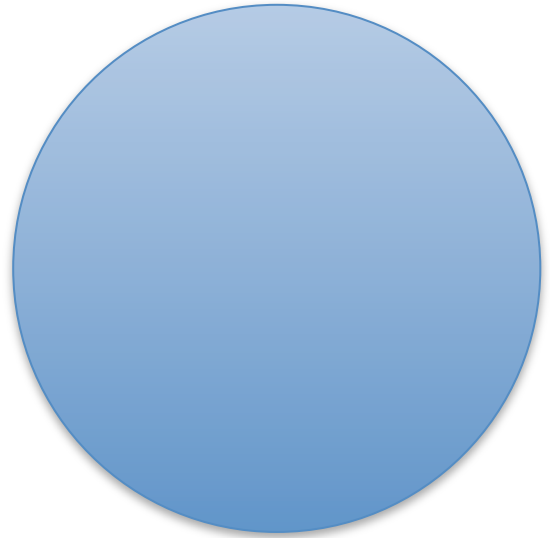


Ønske-Virkelighed

Ønske



Virkelighed



I denne øvelse skal du forsøge at analysere, hvad der styrer adfærden i din relation til din opvækstfamilie.

Sæt dig for dig selv, og tænk over disse spørgsmål:

Er din måde at være sammen med din familie præget af dit store ønske og din længsel efter, hvordan det hele kunne være?

Eller er din kontakt med din familie præget af din erfaring med virkeligheden?



KRISTINA HERMANN

Autoriseret Psykolog

Øvelsen kan give dig indblik i, at dine (måske mangeårige) bestræbelser og forventninger skal justeres i forhold til virkeligheden. Så længe dine ønsker og drømme om, hvordan det kunne være, får lov til at dominere, når du er sammen med din familie, så vil du ofte blive fortvivlet og ulykkelig mange dage efter enhver form for kontakt, fordi virkeligheden ser anderledes ud end dine ønsker. Det er på tide at få justeret ønsker og virkelighed. Hvad kan lade sig gøre, uden at kontakten skader eller sårer dig.

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