



Arbeidsskjema for fordømmelse av naboen din

Døm naboen din • Skriv det ned • Still fire spørsmål • Snu det rundt

Fyll inn linjene under og skriv om noen du ennå ikke har tilgitt 100 prosent. Bruk korte, enkle setninger. Ikke sensurer deg selv – prøv å kjenne sinnet eller smerten som om situasjonen oppsto akkurat nå. Bruk muligheten til å kritisere på dette arket.

1. Hvem gjør deg sint, frustrert eller forvirret, og hvorfor? Hvem er du fornærmet på? Hva er det med dem som du ikke liker?

(For eksempel: Jeg er sint på Paul fordi han ikke hører på meg, han setter ikke pris på meg, han er uenig i alt jeg sier.)

Jeg er _____ på _____ fordi _____
(navn)

2. Hvordan vil du at de skal forandre seg? Hva vil du at de skal gjøre?

Jeg vil at _____ skal _____
(navn)

3. Hva er det de burde eller ikke burde gjøre, være, tenke eller føle? Hvilket råd vil du gi?

_____ burde/burde ikke _____
(navn)

4. Hva må de å gjøre for at du skal bli lykkelig?

Jeg trenger at _____
(navn)

5. Hva synes du om dem? Lag en liste.

_____ er _____
(navn)

6. Hva er det du ikke vil oppleve med den personen igjen?

Jeg vil aldri igjen _____