

# Worksheet

## Metode 6 (forsat)

**4. Læring:** Hvad kan du lære af den sande observation, når du kan se den klart – uden at den er sammenblandet med den kritiske fortolkning?

**Fordel ved metoden:** Gør det muligt at se situationen klarere. Rummer muligheden for at lære at acceptere kendsgerninger, du måske har haft svært ved at acceptere, fordi de var sammenkoblet med selvkritik.

**Risiko ved metoden:** Hvis du ikke omhyggeligt adskiller den sande observation fra selvkritikken, risikerer du at retfærdiggøre og forstærke selvkritikken