

Leveregler

- Leveregler er *tanker, forventninger og holdninger* som vi har til oss sjøl og hvordan vi bør leve livet vårt.
- Leveregler kan være bevisste eller ubevisste, og styrer hvordan vi forholder oss til oss sjøl og de rundt oss.

Jeg er ikke god nok
før jeg er perfekt.

Jeg vil gjøre mitt
beste, og når jeg gjør
feil skal jeg prøve å
lære av det.

Jeg må bli likt
av alle.

Jeg vil prøve å være
en god venn for
andre, då har jeg
gjort det jeg kan.

Det er farlig å vise
seg svak og sårbar.

Å vise sårbarhet
kan være å vise
styrke.