**Övning 15 – Skrivövningar i självkärlek och självmedkänsla med en dagbok**

Att skriva i en dagbok är ett bra sätt att utöva självkärlek och självmedkänsla. Här är några exempel på dagboksövningar du kan använda.

* Tänk på en utmaning du stod inför och hur du blev starkare tack vare den utmaningen. Skriv ner detta i din dagbok.
* Vad önskar du att andra skulle säga till dig? Lista minst fem saker och skriv ner dem i din dagbok. Läs nu upp dessa och säg dem till dig själv.
* Hur kan du älska dig själv mer idag? Lista tre må-bra-aktiviteter och skriv ner dessa i din dagbok och ägna dig sedan åt dessa aktiviteter.