



Övning: Jämförelse med andra

Mål

Du känner igen hur du jämför dig själv med andra. Du lär dig att tänka kritiskt om jämförelsen.

Anvisning

Läs frågan i uppgiften och fundera på svaret.

Brukar du jämföra dig med andra? I vilka situationer?

Vilken typ av tankar och känslor uppstår i dig när du jämför dig med andra? Jämför du dig med en mängd olika människor, eller är jämförelsen ensidig och förvrängd?