

”Självkritik triggar
samma stressreaktioner
som vid direkta hot”

SINNESINTRYCK

** Ljud * Bild * Känsel * Doft * Smak*

TANKE

KÄNSLA

TOLKNING



Vittnet

RESULTAT

HANDLING

”It is not about perfecting yourself,
but perfecting your love for yourself”

–Jack Kornfield