



4 steg till förändrad självbild

Den roll i livet jag vill undersöka är: Här skriver du den roll du vill undersöka. Det kan vara som kollega, förälder, styrelseledamot m.m. Skriv också datum för övningen då livet förändras. Skriv gärna om frågorna om de inte passar dig:

- 1. Hur ser jag på mig själv?** Vad är det jag egentligen försöker åstadkomma? Vad vet jag om mig själv i den här rollen? Vad driver mig i den här rollen? Vilka motiv har jag? Vilka kvaliteter, färdigheter eller personlighetsdrag har jag som gör mig framgångsrik i den här rollen? Vilka kvaliteter, färdigheter eller personlighetsdrag har jag som hindrar mig i den här rollen?
- 2. Hur ser andra på mig?** Vem/vilka är viktiga i den här rollen/situationen (gör en lista)? Vet jag med säkerhet hur var och en ser på mig i den här rollen? Om inte, hur kan jag ta reda på det? Om svaret är *ja*, bryr jag mig om hur de ser på mig? Om svaret är *ja*, finns det något i deras åsikter som jag inte håller med om eller ignorerar? Är jag säker på hur andra ser på mig? Vilka bevis? Kontrollerar jag regelbundet upp hur andra ser på mig? Vad tror jag folk säger om mig när jag inte hör?
- 3. Hur vill jag bli sedd?** Vad önskar jag vore sant om mig, fast jag inte är säker på att det är det? Vad önskar jag att andra ska tycka om mig, trots att jag inte är säker på att det är sant? Är de människor som är viktiga för mig, stolta över mig? I så fall, vad är de stolta över? Är det något jag också är stolt över? Om inte, vad önskar jag att de vore stolta över? Vad gör jag som gör de besvikna på mig? På vilket sätt hindrar mig de här inkonsekvenserna mig?
- 4. Hur kan jag balansera dessa olika perspektiv?** Hur kan jag använda ovanstående information för att närma mig mitt yttersta och främsta mål? Vilka strategier kan jag dra nytta av för att bli effektivare och starkare i den här rollen? Vilka strategier kan jag använda som jag inte använder nu? Är dessa klara och möjliga för mig? Vad kostar det mig att göra saker som jag alltid har gjort dem? Hur är jag när jag är som mest effektiv respektive minst effektiv? Vem/vilka påverkas mest av mitt agerande? När det går snett, vem/vilka finns där för att hjälpa mig? Vilka risker finns det med att göra på ett annorlunda sätt än mitt nuvarande? Vilket/vilka stöd behöver jag för att bli effektivare och starkare i den här nya rollen?



Begränsande/stärkande trosföreställningar

Detta är ytterligare en modell för ökad medvetenhet om sina egna styrmekanismer som antingen trycker ner eller lyfter oss. Liksom i förra övningen, skriv datum då du gjorde den här övningen. Livet förändras och det är inte en cementering av din personlighet som ska göras utan förändras över tid och det kan gå snabbt ibland. En trosföreställning kan vara: Ingen tycker om mig, jag kan väl inte leda andra, jag är påhittig, jag kan snabbt ändra strategi m.m. Som du ser är vissa trosföreställningar begränsande och vissa stärkande och bygger självförtroende.

1. Nämn 5 trosföreställningar som begränsar mig?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

2. Nämn 5 trosföreställningar som stärker mig?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.