

## Målbildsövning

Sätt ett mål. Skapa en målbild. Visualisera situationen inom dig när den är som du vill att den ska vara (går lättare om du blundar). Låt en symbol framträda. Kan vara en bild, eller bara färger och former. Måla symbolen på papperet här längre ner ovanför vägen, eller i egen bok.

Se på väg från nederkanten av papperet fram till målbilden. Föreställ dig att du går vägen fram mot målet. Vilka hinder finns på vägen mot målet (kan vara allt från negativa röster till praktiska hinder)? Skriv dit dem på ena sida av vägen allt eftersom de dyker upp.

Föreställ dig nu att du går vägen fram igen. Stanna vid varje hinder som du skrivit.

Hur tar du dig förbi? Vad svarar du dina negativa röster? Vad gör du? Vad vill du?

Ta kontakt med din vilja om du märker att hindret hotar att stoppa dig. Skriv dit dina svar på andra sidan vägen.

Hitta affirmationer som kan stödja dig att göra/vara som du vill:

Gå vidare ända tills du når ditt mål. Ta in känslan av att du nått fram och att du kan förändra. Visualisera hur du nått ditt mål!

