



Spåra dina delpersonligheter

Syfte: Identifiera vem inom oss som håller oss i en viss uppfattning om livet och oss själva.

Ställ en timer på 5 minuter för varje delövning. Inled meningen med nedanstående påståenden, ett i taget och skriv sedan snabbt och spontant ned allt som du kommer att tänka på. Skriv precis allt utan att censurera – metoden går ut på att medvetandegöra så mycket som möjligt inom varje ämne, utan att låta hjärnans blockeringar slå till. Detta är samma metod som vid brainstorming, då man försöker kartlägga ett ämne så vitt och brett som möjligt utan att låta Kritikern eller Domaren styra.

Här är förslag till ingångsmeningar:

Jag måste...

Jag kan inte...

Vad skulle folk säga om jag...

Jag önskar att...

Jag drömmer om...

Det som håller mig tillbaka är...

Mina största problem just nu är...

Jag är villig att ta risken att...

Det jag gjort bäst i livet är...

Det bästa som jag fortfarande har gjort...

När du är färdig med skrivandet så välj ut en mening ur varje skrivpass som du känner är särskilt viktig. Sätt dig en stund med slutna ögon och upprepa meningen tyst för dig själv. Låt sedan en bild träda fram som symboliserar denna mening. Vem inom dig är det som har den här uppfattningen om dig själv och livet?