



## **Din potential**

Syfte: Se sina möjligheter

Vad är det hos dig som är äkta och fint? Hur skulle du vara, om du verkligen vågade visa det?

Vad är en beundransvärd person för dig? Hur är hon/han?

Tänk på någon som du känner (inte en kändis) som du beundrar! Beskriv den personen så detaljerat som möjligt.

Se henne/honom på stolen framför dig! Vilka egenskaper har han/hon? Bra och dåliga?

Vilka tankar om sig själv tror du att hon/han har? Vilka handlingar utför hon/han?

Vad beundrar du mest?

Byt nu stol och BLI den du beundrar!

Känn efter! Hur är det att vara hon/han? Hur hanterar du (beundrade person) smärta? Glädje? Beröm? Hur är ditt liv?

Byt stol! Bli dig själv igen! Allt det som du nu beskrivit, skulle du inte kunna uppleva, om du inte hade det i dig själv!!

Vad är det som HINDRAR dig att fungera som X?

Kan du ta något litet steg för att övervinna det hindret?

Hur skulle ditt liv förändras, om du började acceptera och säga ja till din potential?