



Idealmodellen

Syfte: upptäcka tankar om den egna personligheten

Sitt eller ligg ner i en avslappnad position och lägg märke till din andning. Tillåt din andning att bli djupare.

Tillåt dina känslor att bli lugna och dina tankar att stilla sig. Gå till en plats inom dig där du känner dig lugn och trygg med dig själv.

Du kommer nu att ställa några frågor till dig själv. Efter var och en så tillåt en bild, kroppsställning eller ljud att komma fram som ett svar på din fråga. När du sedan känner dig redo så skriver du några meningar om din inre föreställningsbild. Du har gott om tid på dig. När du är klar med anteckningarna kan då återigen sluta ögonen och återvända till den lugna och trygga platsen inom dig.

1. Alla - var och en av oss - undervärderar oss själva på något sätt. Vi bär på en bild eller uppfattning om oss som egentligen är värre än hur vi verkligen är. Ibland tror vi att den här bilden är Sanningen. Fråga dig själv nu: Vilken bild av mig själv, vilken uppfattning bär jag på, som egentligen är värre än hur jag verkligen är?

2. Vi tenderar också att övervärdera oss själva på något sätt. Vi har bilder eller uppfattningar om oss själva som är bättre än hur vi egentligen är, och ibland tror vi att också dessa är Sanna. Fråga nu dig själv: Vilken bild eller uppfattning av mig själv, bär jag på, som är bättre än hur jag verkligen är?

3. Vi tenderar att hålla "hemliga dagdrömmar" för oss själva, bilder av hur vi tror vi skulle vilja vara i en fantasivärld. Fråga dig själv nu: Vilken orealistisk dagdrömsbild har jag av mig själv, som jag vet aldrig kan bli verklighet?

4. Fråga nu dig själv: Hur vill andra människor att jag skall vara? Vad förväntar sig andra människor av mig och vad skulle de vilja att jag ändrade på? Du kan tänka på "andra människor" som en generell term eller så kan du tänka på några specifika relationer du har.

Ställ dig nu upp, med dina ögon stängda, och riktigt känn tyngden av alla de här bilderna och föreställningarna som du bär omkring på. Känn hur de begränsar och förminskar dig. Hur de håller dig nere.

Ta nu och skaka av dig de här bilderna! Skaka av dom och låt all dödsvikt försvinna från dina axlar, från din kropp, när du med viljans kraft skakar dig fri från alla dessa föreställningsbilder. Stå nu stilla för dig själv, och bara känn efter vad du känner.

5. Sätt dig ner igen, slut ögonen och vänd uppmärksamheten inåt. Tillåt din andning att bli lugn och djup.

Tänk sedan på vad du verkligen och realistiskt skulle vilja vara. Fråga igd själv: Hur skulle jag verkligen vilja vara? Låt en inre bild för detta dyka upp. Ta tid på dig för det här, och lita på vad som kommer fram och bekanta dmed det. Lägg till de egenskaper och kvaliteer som du känner passar in och tillåt allt som du inte vill ha försvinna bort.

När du känner dig reda, öppna ögonen och skriv om din ideala inre bild. Ta tid på dig och beskriv för dig själv i detalj din upplevelse av denna idealbild. Skriv också om dina tankar och känslor.

Stäng nu ögonen på nytt samtidigt som du håller din inre idealbild i ditt medvetande. Gå till en djupare plats inom dig, slappna av kroppen.

Föreställ dig nu, att du kan ta ett kliv rakt in i den här bilden och att du kan bli den här idealbilden. Riktigt känn, att du tar på dig alla egenskaper och kvaliteer som finns i den här bilden. Föreställ dig intensivt, att du redan har alla de här egenskaperna, att du just nu ÄR Din idealbild.

Om du vill, kan du ställa dig upp och gå omkring och uppleva hur det är att vara din idealbild. Hur ditt kroppsspråk är, din hållning, ditt ansiktsuttryck. Skriv nu om denna upplevelse.