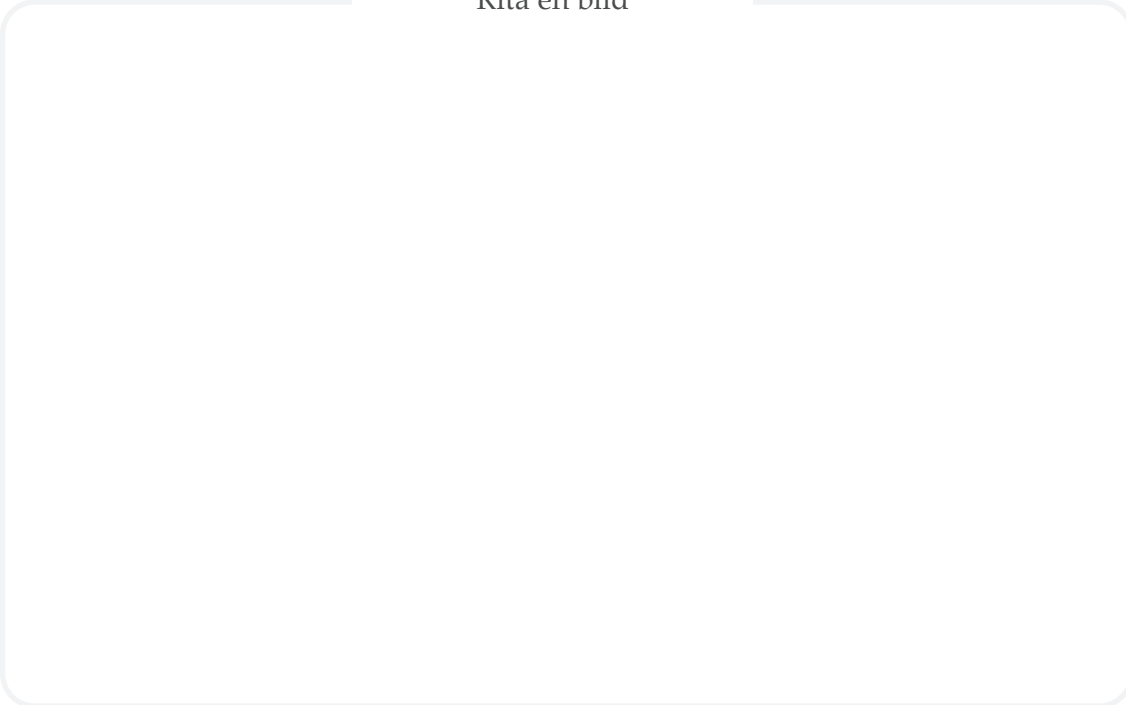


# VEM VILL JAG EGENTLIGEN VARA\*?

1.

På vilka sätt *underskattar* du dig själv? Självkritiska tankar som ibland känns sanna. Som känns värre än den du är, men som du vet inte är sanna.

Rita en bild



Skriv ner tankar, känslor och insikter.

---

---

---

---

---

---

---

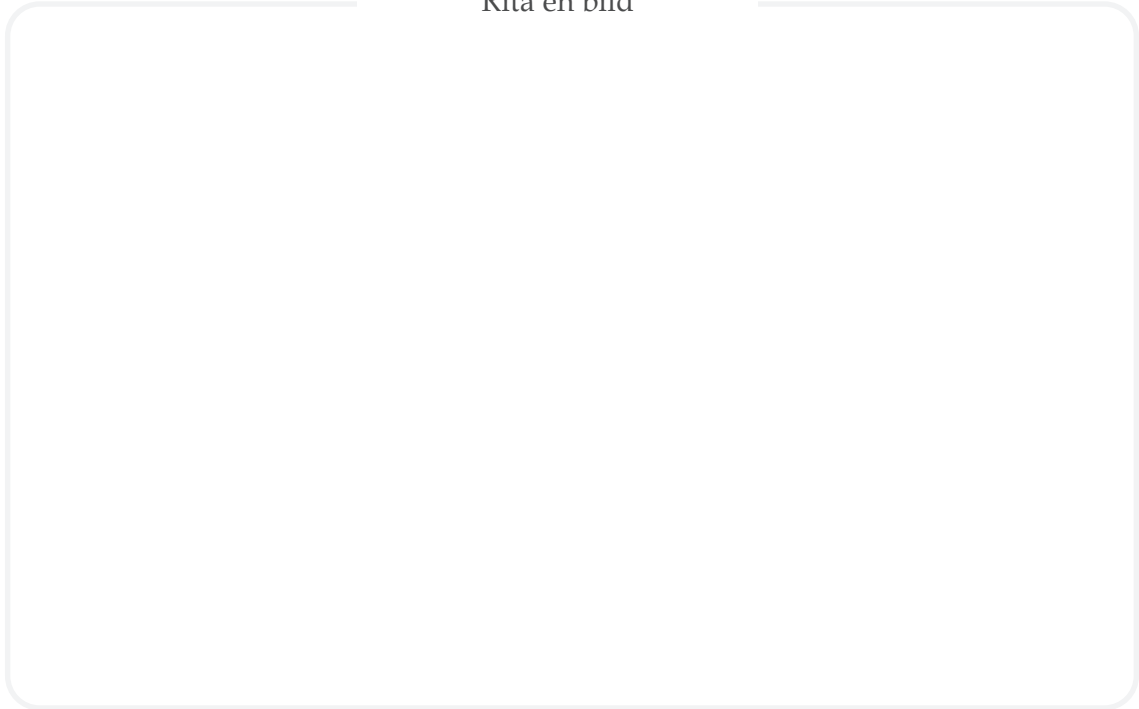
---

\*) Fritt efter Idealmodellen av Roberto Assagioli

2.

På vilka sätt *överskattar* du dig själv? Jämförande tankar som gör att du känner dig bättre än andra. Som du vet inte är den du är, men som gör att det känns bättre. Motpolen till den första bilden.

Rita en bild



Skriv ner tankar, känslor och insikter.

---

---

---

---

---

---

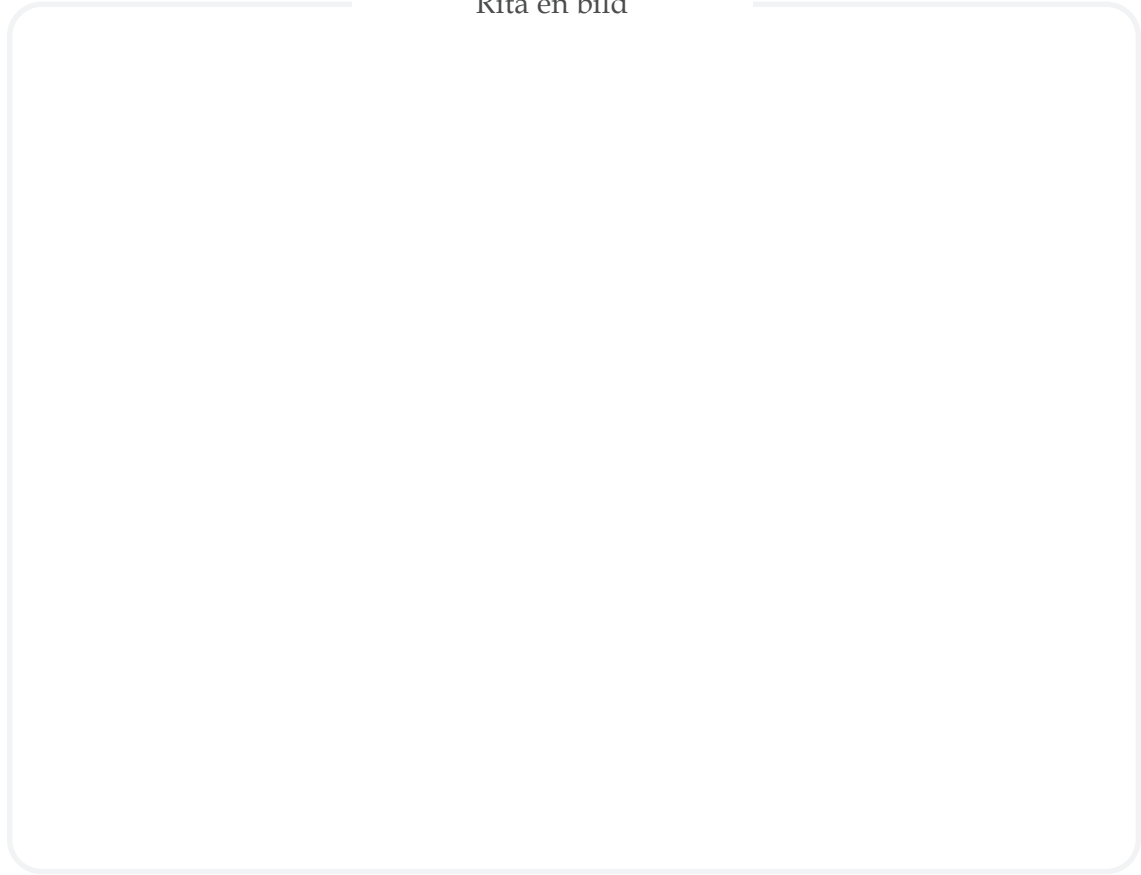
---

---

3.

Vem önskar jag att jag var? En bild av dig själv som du kanske inte ens vågar uttrycka. En dagdröm där du ser dig själv vara något som verkar ouppnåeligt.

Rita en bild



Skriv ner tankar, känslor och insikter.

---

---

---

---

---

---

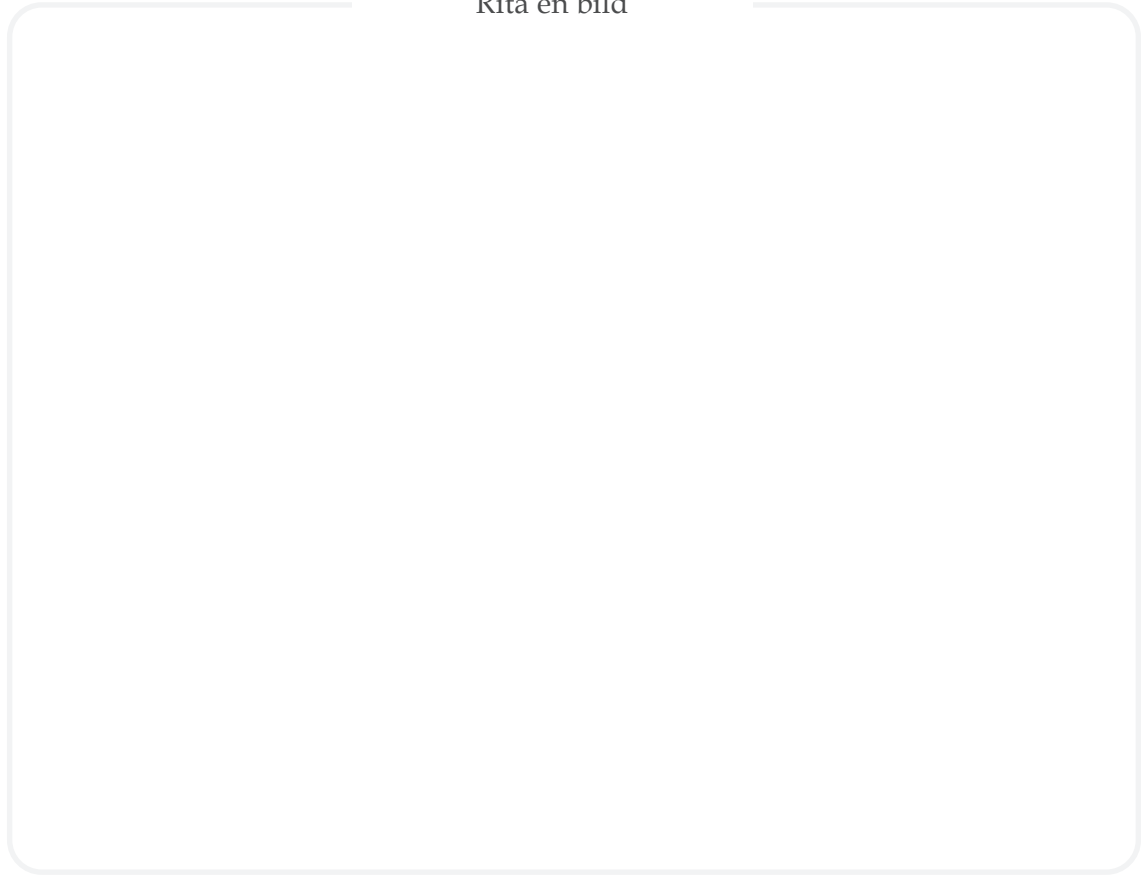
---

---

4.

Hur vill du bli uppfattad av andra? Hur vill du att andra ska se dig? Kanske i motsats till hur du upplever dig själv.

Rita en bild



Skriv ner tankar, känslor och insikter.

---

---

---

---

---

---

---

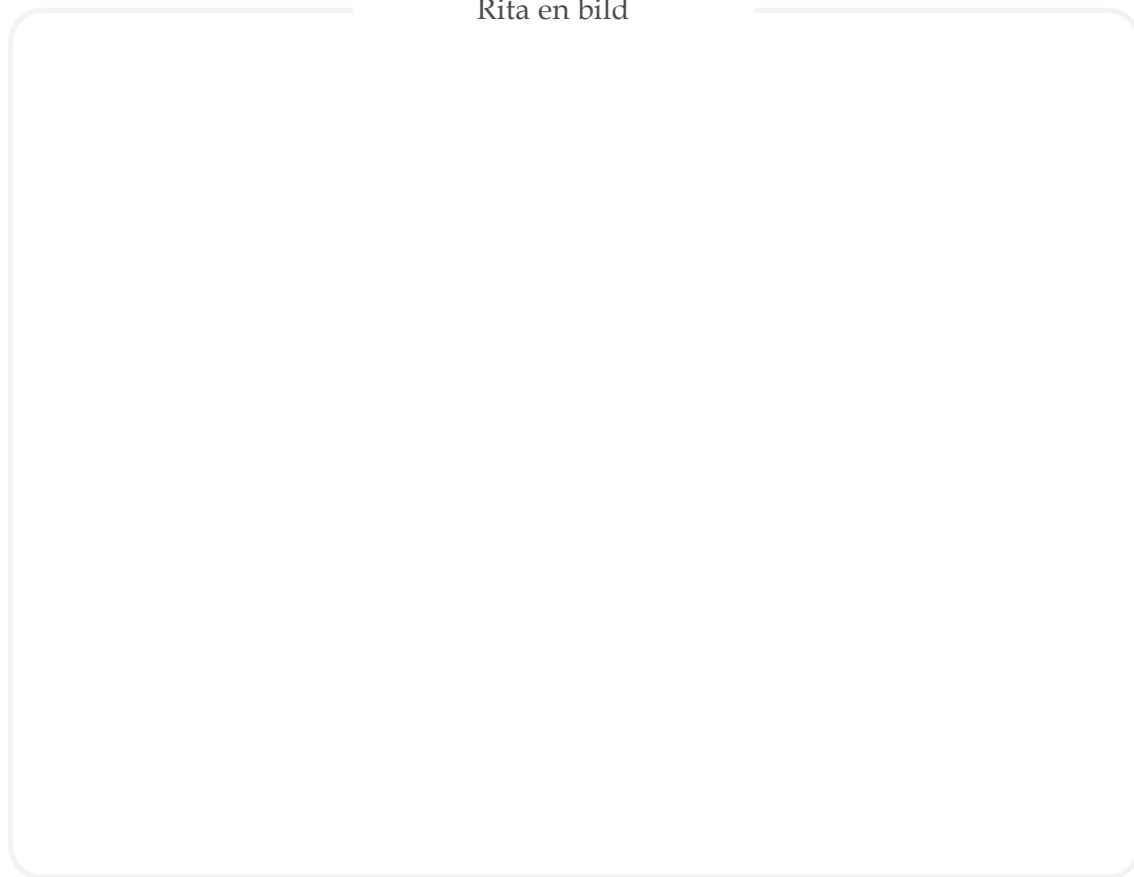
---



9.

Ta kontakt med dig själv och låt en ny bild träda fram av den du faktiskt just nu kan och vill vara.

Rita en bild



Skriv ner tankar, känslor och insikter.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

