

# Idealmodellen

## The Next Vision Of Me

---

För varje steg – rita en bild och skriv ner tankar, känslor och insikter.

**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.

**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.

**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 känns ouppnåeligt.

**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.

**5. Hur ser andra på dig? Vad har de för bilder av dig?**

Både sådant som du tycker om att andra tror om dig och sådant som inte känns bra. Om du inte vet, så gissa.

**6. Vem önskar andra att du ska vara? Vem vill de förändra dig till?**

Om du inte vet, så gissa.

**7. Ställ dig upp och titta på alla bilderna.**

Ta in hur de påverkar dig. Se hur både de negativa och positiva bilderna kan begränsa dig. Vilka av dessa bilder har du blivit, kanske utan att du varit medveten om det?

**8. Shake it off!**

Rör på kroppen och skaka loss. Släpp alla inre och yttre bilder av dig själv som inte tjänar dig längre.

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

**10. Låt den nya bilden av dig själv ta plats i ditt liv genom att göra nya val.**

Vad kan du göra annorlunda? Vilka steg vill du ta mot att bli ännu mer av den du är?