

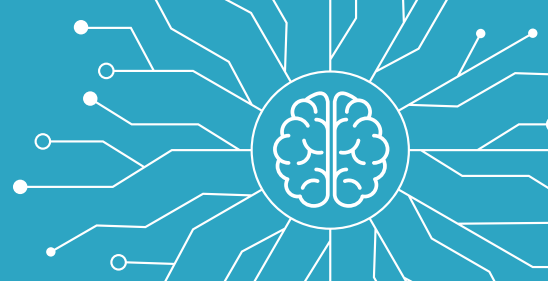
Din resa börjar här!

Den här övningen hjälper dig öka din medvetenhet om vem du är idag. Genom att bli uppmärksam på dina tankar, känslor och föreställningar kan du synliggöra de mönster som håller dig tillbaka.

Nu börjar vi!

INSTRUKTIONER

Välj ett till två områden per dag. Läs igenom frågorna på morgonen, försök att minnas dem under dagen. Ett tips är att läs de igen vid lunch. Besvara och reflektera skriftligt kring frågorna i slutet av dagen, använd din mobil, dator eller anteckningsblock.



Relationer, kärlek och familj

- ▶ I vilka situationer idag upplevde jag en stark känsla i mötet med en annan person? Vad sa känslan?
- ▶ Vilka "rätt och fel" tankar dök upp inom mig?
- ▶ Vad säger det om mina föreställningar kring relationer och hur de "ska" vara?
- ▶ Vad i mina relationer får mig att känna glädje och trygghet?
- ▶ Finns det något jag längtar efter att förändra?

Ekonomi

- ▶ Vilka tankar och känslor hade jag kring pengar idag (ex.när jag handlade eller tänkte på framtiden)?
- ▶ Vad säger dessa känslor om mina föreställningar kring pengar?
- ▶ När känner jag mig trygg med min ekonomi och när känner jag mig otrygg?
- ▶ Om pengar inte var ett hinder, vad skulle jag då göra?
- ▶ Finns det något jag vill förändra med min ekonomi?

Livsstil och glädje

- ▶ Vad gjorde jag idag som gav mig glädje, energi eller inspiration?
- ▶ När kände jag mig begränsad eller hindrad att göra det jag ville?
- ▶ Vad säger det om mina föreställningar kring vad jag "får" eller "borde" göra?
- ▶ Vilka delar av min vardag speglar vem jag verkligen är? Vilka delar känns inte som jag?
- ▶ Finns det något jag skulle vilja tillägna mer tid?

Karriär och arbete

- ▶ Vilka känslor upplevde jag idag kring mitt arbete eller studier?
- ▶ När kände jag mig uppskattad, meningsfull eller i flow?
- ▶ När kände jag motstånd, stress eller otillräcklighet?
- ▶ Vad säger det om mina tankar kring prestation, framgång och värde?
- ▶ Om jag kunde välja helt fritt, hur skulle mitt arbetsliv se ut?

Psyisk och fysisk hälsa

- ▶ Hur mådde jag i kroppen idag? Hur mådde jag mentalt?
- ▶ Vilka känslor dök upp när jag tänkte på min hälsa eller mitt välmående?
- ▶ Vilka föreställningar har jag om vad "hälsa" innebär?
- ▶ Vad i mitt sätt att ta hand om mig själv är jag nöjd med? Vad vill jag förändra?

Avslutande reflektion

- ▶ Vilka mönster ser jag när jag jämför de olika livsområdena?
- ▶ Finns det föreställningar som återkommer i flera områden?
- ▶ Vad av det jag upptäckt vill jag behålla, förstärka eller förändra?
- ▶ Vad skulle den bästa versionen av mig göra nu för att komma vidare i förverkligandet av den förändring jag söker?