

Workbook – Lektion 6

Självbild – grunden för dina resultat

Den här lektionen handlar om en av de viktigaste delarna i din utveckling: **din självbild**. Hur du ser på dig själv påverkar hur du tänker, hur du agerar – och vilka resultat du skapar.

1. Din yttre värld som spegel

Om din yttre värld speglar din inre självbild...

Vad berättar din yttre verklighet om hur du ser på dig själv?

2. Din projicerade bild

Hur upplever du att du framstår inför andra?

Är det en sann bild av hur du faktiskt ser på dig själv?

- Ja
 Nej

Om nej – vad skiljer sig?

3. Din verkliga självbild

Hur ser du egentligen på dig själv?

Har du en positiv självbild, eller finns det områden du vill utveckla?

4. Din inre dialog

Är din självbild stärkande eller begränsande?

- Stärkande
 Begränsande

Vilka ord använder du om dig själv i ditt inre?

5. Dina styrkor

Vad gillar du med dig själv?

Vilka egenskaper och karaktärsdrag uppskattar du mest?

Använd dina styrkor mer

Hur kan du använda dessa egenskaper mer i ditt arbete eller vardag?

6. Skapa en starkare självbild

Vill du förbättra din självbild?

- Ja
 Nej

Förebild

Vem beundrar du som har en stark och positiv självbild?

Beskriv egenskaperna

Vilka egenskaper har den personen? (skriv i nutid)

Bli den personen

Hur kan du börja se dig själv som denna person?

Action step

Vilket konkret steg kan du ta denna vecka för att börja leva dessa egenskaper?

Extra reflektion

Har du någon gång arbetat aktivt med din självbild (t.ex. coach)?

- Ja
- Nej

Om nej – när skulle du kunna börja?

7. Övning – Ditt liv som en film

(Denna övning kommer från sidan "Ditt liv som en film" i arbetsbladet)

Föreställ dig att ditt liv är en film – och att du är regissören.

1. Hur är din film idag?

Vad är det för typ av film?

2. Din roll

Är du huvudpersonen eller en biroll?

3. Handlingen

Vad handlar din film om just nu?

4. Framtidsfilm

Hur ser din film ut om:

1 månad:

3 månader:

6 månader:

Vad vill du ska hända?

5. Karaktärerna

Vilka människor finns i din "film"?

Hur stöttar de dig (eller inte)?

6. Känsla & förbättring

Hur känns din film idag?

Hur vill du att den ska kännas?

8. Veckans riktning

Vilka åtgärder kommer du ta baserat på denna lektion?

9. Reflektion – De tre R:en

Review (Granska)

Vad har du lärt dig i denna lektion?

ReThink (Tänk om)

Vad behöver du förändra i ditt sätt att tänka?

Rewrite (Skriv om)

Hur ser din nya självbild ut?

10. Förtydliga ditt mål

Är ditt mål tydligt?

- Ja
- Nej

Skulle en annan person förstå exakt vad du vill?

Hur kan du göra det ännu tydligare?

11. Framåt

Vilka konkreta steg tar dig närmare dina mål?

12. Egna anteckningar
