



Modul 7

Övning för en bättre självbild

Övning: Varför kan du?

Besvara nedanstående frågor i lugn och ro. Tanken är att de ska vara en del av din väg mot en bättre självbild.

När du besvarar frågorna så ska du inte tänka på vad eller varför du inte kan utan jag vill att du fokuserar på varför du kan. Och skriv ner både frågorna och svaren.

- Varför kan du vara den du vill vara?
- Varför kan du bli den du vill vara?
- Varför kan du uppnå det som du vill uppnå?
- Varför kan du göra det du vill göra?
- Varför kan du leva det liv du vill leva?
- Hur ska du uppnå ovanstående? Vad behöver du göra för att nå dit?
- Varför kan du uppnå de livsmål du bestämt mig för?
- Hur kan du hålla fast vid dina mål? Vad kan du göra för att nå dem?

När du har utrett varför och att du kan göra ovanstående saker så försök att göra detta dag efter dag, steg för steg. Ta dig närmare det du vill vara eller uppnå och var under tiden snäll mot dig själv.