Mitt bästa jag
Visualiseringsövning

Hur skulle ditt liv se ut i en perfekt framtid? Hur skulle du tillbringa din tid? Vem skulle finnas vid din sida? I den här övningen ska du föreställa dig ditt bästa möjliga jag i en framtid där allt har gått så bra som möjligt och du har uppnått alla dina mål.

Instruktioner

1 **Skriv.** På följande sidor ska du föreställa dig och beskriva ditt bästa möjliga jag inom tre domäner: personligt, yrkesmässigt och socialt. När du gjort det går du vidare till steg 2.

2 **Visualisera.** I nästa vecka ska du tillbringa fem minuter varje dag med att visualisera ditt bästa möjliga jag. Fokusera på en domän per dag och gå igenom var och en av domänerna under veckan. Registrera övningen i diagrammet nedan.

För att visualisera ska du föreställa dig ditt bästa möjliga jag så detaljerat som möjligt. Tänk dig ett scenario som ditt bästa möjliga jag kan hamna i och föreställ dig vad du skulle se, höra och känna.

Tips: Det är vanligt att känna sig distraherad under visualisering. Om du märker att tankarna vandrar är det okej. Rikta bara tillbaka dina tankar till övningen när du blir medveten om det.

Visualiseringslogg

	Mån.	Tis.	Ons.	Tors.	Fre.	Lör.	Sön.
Personligt							
Professionellt							
Socialt							

© 2021 Resistant Minds

Bästa möjliga jag

Personlig domän

Personlig domän: färdigheter, hobbyer, hälsa, intressen, personlig utveckling, osv.

Föreställ dig ditt bästa möjliga jag i den **personliga** domänen i en minut.

Skriv om ditt bästa möjliga jag i den **personliga** domänen i fem minuter. Fortsätt skriva hela tiden och var så detaljerad som möjligt.

© 2021 Resistant Minds

Provided by **Yaaas ®**

Bästa möjliga jag

Yrkesmässig domän

Professionell domän: jobb, karriär, utbildning, förmågor, prestationer, inkomst osv.

Föreställ dig ditt bästa möjliga jag i den **professionella** domänen i en minut.

Skriv om ditt bästa möjliga jag i den **professionella** domänen i fem minuter. Fortsätt skriva hela tiden och var så detaljerad som möjligt.

© 2021 Resistant Minds

Provided by **Yaaas ®**

Bästa möjliga jag

Social domän

Social domän: kärleksrelation, vänner, familj sociala aktiviteter osv.

Föreställ dig ditt bästa möjliga jag i den **sociala** domänen i en minut.

Skriv om ditt bästa möjliga jag i den **sociala** domänen i fem minuter. Fortsätt skriva hela tiden och var så detaljerad som möjligt.

© 2021 Resistant Minds

Provided by **Yaaas ®**