

VÄLMÅENDEBLADET

Tips som för dig närmare din välmåendepotential



MÅLBILDER

av Tomas Lönn

Mental visualisering av en önskvärd framtid (även kallad visualiserad målbild) är en teknik som syftar till att individen genom att föreställa sig upplevelsen av att ha nått ett specifikt mål kan komma i kontakt med de möjligheter som måluppfyllelsen ger och på så sätt sätta igång de processer i hjärnan som framkallar motivation och strävanden.

Visualisering av målbilder har i vetenskapliga studier visat sig påverka beteendet hos individen på så sätt att denne både medvetet och omedvetet via sitt beteende "styr mot målet", vilket i allmänna termer brukar betecknas som en strävan. Utöver detta har en visualisering av målbilder även visat sig kunna bidra till såväl aktiv coping, problemlösning samt till en ökad kreativ förmåga.

**MÅLET MED DENNA ÖVNING
ÄR ATT FRAMKALLA ETT
MÅLINRIKTAT BETEENDE HOS
DIG I DEN VÄRDERADE
RIKTNING DU VALT SAMT
ATT PÅVERKA DITT
ENGAGEMANG OCH DITT
FOKUS.**



MITT BÄSTA JAG

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.

Du ska nu 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. 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. 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.

1. 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.

2. 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.

3. 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.



“ONCE WE BELIEVE IN OURSELVES, WE CAN RISK CURIOSITY, WONDER, SPONTANEOUS DELIGHT, OR ANY EXPERIENCE THAT REVEALS THE HUMAN SPIRIT.”

E.E. CUMMINGS.

