



Övningen kommer från boken *Ta makten* – för att det funkar! och får användas kostnadsfritt. Ladda ner övningen och köp boken på www.olika.nu.

OLIKA

PSST!

Varför står det: "Jag är ofta?" Jo, för att det du väljer inte behöver vara något som du alltid är. Till exempel: "Jag är ofta tyst". För även om du ofta är tyst finns det säkert stunder när du pratar på. Och även om du ofta är hjälpsam händer det kanske att du inte alls är det.

Gör själv! Det här är jag

Skriv ner ord som du tycker beskriver dig. Ös på med så många du kan komma på! Inspireras av listan eller hitta på egna ord. Saknar du ord så är det bara att du fyller på med dina egna.

- | | | | | | |
|---------------|-----------------|---------------|------------------|---------------|------------------|
| Aktiv | Empatisk | Inställsam | Nyfiken | Rolig | Temperamentsfull |
| Allvarlig | Energisk | Introvert | Nyanserad | Romantisk | Tidsoptimistisk |
| Ambitiös | Enkel | Jordnära | Nöjd | Rädd | Tillitsfull |
| Anarkistisk | Envis | Kall | Obalanserad | Seg | Tramsig |
| Ansvarsfull | Extrovert | Karismatisk | Odisciplinerad | Självgod | Tråkig |
| Analytisk | Festlig | Klurig | Ofokuserad | Självgående | Tuff |
| Avundsjuk | Filosofierande | Klängig | Omhändertagande | Självständig | Tystlåten |
| Arg | Flexibel | Kreativ | Omotiverad | Självsäker | Tålmodig |
| Avspänd | Flitig | Kunnig | Omtänksam | Självupptagen | Udda |
| Babblig | Fredlig | Kvicktänkt | Optimistisk | Slarvig | Underlig |
| Balanserad | Frihetsälskande | Känslig | Opålitlig | Sluten | Unik |
| Ball | Frispråkig | Känslosam | Ordningsam | Slösaktig | Uppmuntrande |
| Banbrytande | Fördomsfri | Lat | Organiserad | Skrattig | Uppriktig |
| Barnslig | Fördomsfull | Ledsen | Orädd | Skvallrig | Uthållig |
| Behärskad | Förlåtande | Lekfull | Osympatisk | Smart | Utforskande |
| Bestämd | Försiktig | Livsnjutare | Ostrukturerad | Snål | Utåtriktad |
| Beslutsam | Generös | Lojal | Osäker | Snäll | Uppfinningsrik |
| Bråkig | Glad | Lugn | Ordentlig | Sparsam | Vaksam |
| Charmig | Hemlighetsfull | Lyhörd | Otålig | Spirituell | Vaken |
| Cool | Hjälpsam | Lättirriterad | Pessimistisk | Spontan | Varmhjärtad |
| Crazy | Hoppfull | Lättlurad | Petig | Spänd | Velig |
| Diplomatisk | Humoristisk | Lättrörd | Planerande | Stark | Verbal |
| Disciplinerad | Hård | Lättstressad | Positiv | Stresstålig | Visionär |
| Dominant | Hänsynsfull | Lättövertalad | Praktisk | Strukturerad | Vänlig |
| Dramatisk | Härlig | Mesig | Pratglad | Storsint | Ytlig |
| Driven | Idérisk | Mjuk | Provokativ | Stöttande | Ärlig |
| Drömmande | Illojal | Misstänksam | Punktlig | Svag | Äventyrlig |
| Dumdristig | Impulsiv | Modig | Påhittig | Sympatisk | Ödmjuk |
| Dömande | Initiativrik | Mysig | Pålitlig | Sårbar | Ömsint |
| Effektiv | Inkännande | Motiverad | Rationell | Säker | Öppen |
| Egoistisk | Insiktsfull | Målinriktad | Realistisk | Självvisk | Överseende |
| Efterhängsen | Inspirerande | Mångsidig | Respektfull | Sällskapssjuk | |
| Eftertänksam | Intellektuell | Nervös | Resultatinriktad | Taktisk | |
| Ekonomisk | Intensiv | Noggrann | Risktagande | Tankspridd | |

Jag är ofta ...

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____