



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



Gör själv! Tänk på dig själv som en vän

Tänk dig att du är en kompis eller någon annan som bryr sig mycket om dig. Nu ska den här personen skriva ner tio saker som hen gillar med dig. Vad skulle det vara? Inspireras av listan med ord från början av kapitlet eller hitta på egna.

JAG GILLAR DIG FÖR ATT DU OFTA ÄR:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Blev det någon skillnad när du såg på dig själv med en väns ögon istället för att se på dig som dig själv? Beskriver du med samma ord eller kommer det upp nya saker när du ser på dig själv med vänskapsögonen?