

inspirera

Är du den du vill vara?

<p>är</p> <p>Vad är du som du trivs med?</p> <ul style="list-style-type: none">••••••••	<p>Vad är du som du inte trivs med?</p> <ul style="list-style-type: none">••••••••
<p>Trivs med</p> <p>Vad trivs du med att du inte är?</p> <ul style="list-style-type: none">••••••••	<p>Trivs inte med</p> <p>Vad trivs du inte med att du inte är?</p> <ul style="list-style-type: none">••••••• <p>Är inte</p>

En viktig del för att skapa en positiv självbild är att vara den jag trivs med och att trivas med den jag är. Vissa saker går att förstärka, förändra och öva men andra saker behöver jag öva mig på att acceptera. Övningen Är & Trivs är en ypperlig mall för att göra en skiss på sig själv och en karta över sin självbild. Vilka delar vi är nöjda med, vilka vi vill utveckla och vilka delar vi behöver acceptera och lära oss att trivas med?