

Sådan...

TAGER DU MAGTEN FRA MADEN

VÆGTLØS

HER ER DIN ANDEN BONUS

Selvbillede

INDHOLD I DENNE ØVELSE:

FORMÅL MED DENNE ØVELSE:

Opdatér dit selvbillede – Så du kan få lov til at ændre dit liv!

Navn: _____

Måned: _____

År: _____



HØR AUDIO

Hvad er et Selvbillede?

Dit selvbillede er det du tror du er. Dine evner, kvaliteter, egenskaber, måde at reagere på, adfærd, udseende og følelser.

Det er både en spændetrøje og en fantastisk mulighed...

Det magiske i arbejdet med at opdatere vores selvbillede ligger i at blive bevidst om at det faktisk er dig der bestemmer. Du har "tanke-valgfrihed" når det kommer til hvad du tænker om dig selv - om hvem du tænker du er...

Det du tænker om dig selv, om et andet menneske, om en given situation, om en omstændighed - producerer den følelse du oplever i forbindelse med førnævnte.

Vælg dit Fokus Område

Hvis du allerede nu ved præcis hvad der spænder ben for dig - så vælger du det område af dit liv og arbejder videre med det.

(Hvis ikke, så er der en inspirationsliste på næste side)

Hvilket område i livet oplever du størst tvivl eller udfordringer i?

(Her er nogen forslag - men du har helt sikkert også dine egne...)

- ☐ Krop & Vægt
- ☐ Kærlighedsrelation
- ☐ Familieliv
- ☐ Mine venskaber
- ☐ Arbejdsliv
- ☐ Kreativitet
- ☐ Mad & Spisning
- ☐ Forældreskab
- ☐ Økonomi

Skriv dit selvbillede ned, som det ser ud lige nu...

Statements af vores selvbillede starter typisk med "jeg er" eller "Jeg har svært ved, let ved...." eller "Jeg er sådan én der....."

Så et eksempel kunne være et statement om mad der hedder:

"Jeg er sådan én der ingen viljestyrke har i forhold til mad".

Tricket her er VIRKELIG at lytte til, råt for usødet, hvad der kommer ud og bare få skrevet det ned...

Sørg for at få både de "gode" og de "dårlige" med på listen.

Nu læser du dit Selvbillede igennem

Mens du læser de statements du har skrevet, vil du typisk opdage at nogle af dem faktisk **ikke er sande**.

Sådan var det måske engang, eller måske aldrig... måske er det slet ikke din stemme du hører, men din mors? Eller din indre kritikers (som heller ikke er din!).

Måske er de alt for sort/hvide.

Mærk efter...

De popper op i hovedet på dig, fordi de er overbevisninger i dit system, og det er okay, men er de virkelig sande? Nogle er nok, andre helt klart ikke.

Dem du kan mærke du er færdig med – eller er blevet bevidst om og er i gang med at ændre gennem dette forløb – streger du ud.

Resten tager du med dig ned på denne side.

På de tomme linjer du nu har – skriver du statements om det selvbillede du går efter at udleve.

De skal ikke være helt hen i vejret, men de må godt være lidt ambitiøse (og kærlige) på egne vegne ❤️

Hvad har du nægtet dig selv - at tro på - som du i virkeligheden allerede er?

Hvad er det allervigtigste at tilføje til dit opdaterede selvbillede?

Sammenkog essensen af dit selvbillede til et nyt mantra - og gentag det igen og igen og igen...

EKSEMPEL PÅ MANTRA:

"Jeg er opmærksom på mit forhold til mad og dét jeg tidligere har fået det til at betyde.

Det er mig der bestemmer og jeg vælger fokus på selvkærlighed, min sundhed og arbejdet med årsagerne til at maden fyldte for meget.

Jeg er tryk. Har vilje og styrke og muligheder."

Sådan...

TAGER DU MAGTEN FRA MADEN

VÆGTLØS