

**Guide-formulär.** Kryssa för de påståenden du tycker stämmer in på dig själv.

De nivåer där du mest har kryssat i till vänster behöver du fokusera mer på, de nivåer där du har kryssat i mest till höger, är du nog ganska klar med.

(Det här formuläret tar cirka 20 – 30 minuter att gå igenom.)

## 1. SJÄLVKÄNSLA

Första nivån i att finna sig Själv är att utforska vad man känner inför sig själv, i olika sammanhang. Många lider av dålig självkänsla, trots att de har "lyckats" i arbetslivet eller socialt. Dålig självkänsla har mycket olika orsak från person till person, och har ofta grundlagts under uppväxten.

- |   |   |
|---|---|
| <input type="radio"/> jag lider av dålig självkänsla.   | <input type="radio"/> jag gillar mig själv, och har en god självkänsla.                               |
| <input type="radio"/> jag vet att jag egentligen kan saker, men trots det tror jag inte på mig själv. | <input type="radio"/> jag är optimist även när jag kanske känner mig osäker, vet att "det fixar jag". |
| <input type="radio"/> jag känner mig ofta osäker inför andra.   | <input type="radio"/> jag känner mig lugn inför andra.  |
| <input type="radio"/> jag har ofta tankar om att andra ser ned på mig.                                | <input type="radio"/> jag respekterar mig själv och jag är tydlig med vad jag vill.                   |

## 2. SJÄLVKÄNNEDOM

Nästa nivå i att finna sitt Själv är att bli medveten om vad man gör och hur man agerar i olika situationer.

Många fokuserar på varför de hamnar i negativa situationer, utan att vara helt medvetna om hur det de själva gör bidrar till det negativa resultatet.

- |  |   |
|--|---|
| <input type="radio"/> jag reagerar ofta utan att tänka på vad jag egentligen säger.          | <input type="radio"/> jag är alltid medveten om vad mina känslor står för, och jag kan välja om jag vill agera på dem eller inte. |
| <input type="radio"/> jag råkar ut för konflikter som jag inte fattar hur de uppstod.        | <input type="radio"/> jag vet vad jag vill, och tar en konflikt när den är nödvändig.   |
| <input type="radio"/> jag tycker att jag uttrycker mig klart, men jag missförstås ändå ofta. | <input type="radio"/> jag kommunicerar lugnt och tydligt, och även om andra inte alltid håller med, förstår de vad jag säger.     |
| <input type="radio"/> jag upprepar ibland samma misstag gång på gång.                        | <input type="radio"/> jag gör ibland misstag, som alla gör, men jag reflekterar alltid över hur jag vill agera nästa gång.        |

### 3. SJÄLVFÖRTROENDE

Att ha ett gott självförtroende är att lita på sina förmågor. Det är också att inse att kompetens består av bägge områdena "det jag vet att jag kan" och "det jag vet att jag *inte* kan". Vilket av de här två som än gäller, så begår man inga misstag.

- jag känner mig ofta osäker och har ett dåligt självförtroende.
- jag tror aldrig att jag har förberett mig tillräckligt inför en uppgift.
- jag frågar ofta andra till råds, även om jag egentligen vet svaret.
- jag tycker oftast att andra kan saker bättre än jag.
- jag har ett gott självförtroende.
- jag vet när jag har förberett mig tillräckligt inför en uppgift.
- jag frågar andra till råds, när jag inser att jag behöver information.
- det jag har bestämt mig för att kunna, blir jag alltid bra på.

### 4. SJÄLV-ÖVERTYGELSER

"Vare sig du är övertygad om att du kan eller om att du inte kan, kommer du att få rätt."  
(Henry Ford)

Övertygelser man har om sig själv har alltid större betydelse för hur man agerar än kunskaper eller sunt förnuft.

- mina övertygelser om mig själv grundas mer på känsla och är ofta ologiska och saknar verklighetsförankring.
- jag begränsar mig själv på grund av mina negativa övertygelser om mig själv, mina oförmågor eller mina brister.
- mina negativa tankemodeller har jag haft så länge jag minns, många är resultat av negativ prägling under min uppväxt.
- många av mina negativa övertygelser om mig själv kommer reflexmässigt, utan medveten tanke eller reflektion.
- mina övertygelser om mig själv är positiva och realistiska och grundas på erfarenhet och eftertanke.
- jag motiverar och stärker mig själv genom mina positiva övertygelser om mig själv och om mina förmågor.
- mina positiva tankemodeller är resultat av att jag medvetet jobbat med mig själv och utvecklats till en mogen person.
- efter att jag ofta medvetet har känt mig stolt över mig själv, har mina positiva övertygelser om mig själv blivit en god vana.

## 5. SJÄLV-VÄRDEN

Företag och institutioner har ofta en tydlig och nedskriven "Värdebas", som man vill att alla medarbetare förstår, sympatiserar med och lever upp till.

Men, på individnivå är Värdebasen ibland inte ens medvetandegjord. Även om de flesta har personliga värderingar, och vet vad som är viktigt för dem, har de ibland aldrig klargjort det för sig själva. Det gör att de kan ha svårt att hävda sig mot andras värderingar, grundvärden och behov, även när de strider mot ens egna.

- jag blir ofta ledsen, irriterad, arg eller frustrerad, men jag har svårt att sätta ord på varför.
- jag vet inte vilka mina grundläggande behov är, och/eller jag har svårt att hävda dem.
- jag styrs mycket av andras förväntningar och önskemål, och jag blir ibland osäker inför etiska dilemman.
- jag vet inte riktigt vad som är viktigt för mig, och vad jag egentligen vill ha ut av mitt liv.
- jag accepterar alla mina känslor, och jag vet att de står för att mina viktiga behov antingen möts eller inte möts.
- jag vet vad jag behöver, och jag kan kommunicera mina viktiga behov på ett tydligt och konstruktivt sätt.
- jag styrs av en inre kompass, som visar mig mina grundvärden. Inför etiska dilemman känner jag intuitivt vad som är rätt för mig.
- jag vet alltid vad jag vill prioritera för mig själv, och jag känner tydligt vad jag vill ha ut av mitt liv.

## 6. SJÄLVBILD

Självbild är bokstavligen den inre "bild" man har av sig själv. En aspekt av den här bilden är förstås visuell, men den innehåller också värderingar, känslor, kroppsupplevelser, bild-och ljudminnen.

Man har vad man kallar en negativ självbild, om man undermedvetet har lagt negativa minnen "i förgrunden", och ser på sig själv med en negativ värdering, och det här väcker känslor som mindervärdighet, resignation, bitterhet, etc. Som alla inre bilder man skapar, har Självbilden ännu mer karaktären av att bli en självuppfyllande profetia.

- jag fokuserar på mina svagheter och mina negativa egenskaper och jag minns det negativa jag gjort mer än det positiva.
- jag tror mig inte om att kunna bidra med något värdefullt.
- jag tar kritik personligt och tar illa vid mig, eftersom kritiken alltid påminner mig om mina tidigare misstag.
- jag ser mig själv som en som inte är värd respekt, och jag avskyr att se min spegelbild.
- jag fokuserar på mina styrkor och mina positiva egenskaper.
- jag ser mig själv som en som bidrar och jag känner mig ofta värdefull.
- jag tar kritik konstruktivt, som värdefull feedback att lära sig av.
- jag respekterar mig själv, och när jag får syn på min spegelbild, så känner jag att jag gillar mig själv.

## 7. SJÄLV-LEDARSKAP

Själv-ledarskap fungerar väl hos en person med positiv självbild, och som vet vad han eller hon värderar i livet.

Personer med gott själv-ledarskap skapar positiva och lockande målbilder som känns motiverande.

Själv-ledarskap innebär också frihet: i varje situation har man förmåga att se den ur olika perspektiv och att ur detta se flera olika handlingsalternativ, där man medvetet väljer det som känns bäst för en själv och andra.

En person med gott själv-ledarskap agerar medvetet, i stället för att re-agera undermedvetet.

Gott ledarskap förutsätter gott själv-ledarskap.

- jag reagerar vanemässigt och utan eftertanke på det mesta, och resultatet blir ofta inte det jag egentligen önskar.
- jag ser oftast bara ett handlingsalternativ, och jag känner mig ibland som ett offer för omständigheterna.
- jag har svårt att motivera mig själv, och skjuter ofta upp sådant jag inte tycker är kul.
- jag är dålig på att planera och har svårt att slutföra saker, och när jag stöter på motstånd ger jag lätt upp.
- jag agerar först när jag har förstått situationen, och då agerar jag målmedvetet tills jag har uppnått det jag vill.
- jag ser alltid flera olika handlingsalternativ i varje situation, och kan välja det av dem som bäst leder mig dit jag vill.
- jag motiverar mig själv genom att visualisera det resultat jag vill uppnå, och jag är fokuserad när jag sätter igång.
- jag är duktig på att planera, både kortsiktigt och långsiktigt, och när jag möter hinder gör jag omplaneringar och fortsätter arbeta.

## 8. SJÄLVETS UPPDRAG

Uttrycket Självetts Uppdrag innebär att du medvetet formulerar det uppdrag du vill åta dig att genomföra för att uppnå dina livsmål.

"Uppdragsbeskrivningen" fungerar bäst när den besvarar följande tre frågor:

- 1) Vad är målet?
- 2) Hur ska det uppnås?
- 3) För vem/vilka görs det, vad är syftet?

En tydlig, välformulerad och kommunicerad Uppdragsbeskrivning kommer att få dig att känna mening, positiv förväntan och beslutsamhet.

Med ett tydligt personligt Uppdrag kommer du att kunna prioritera bland de uppgifter och uppdrag andra ber dig göra, eller som du förväntas göra. Stämmer de inte med ditt eget Uppdrag, tackar du vänligt men bestämt NEJ.

- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> jag vet inte eller har inte reflekterat över vilka livsmål jag har, utan jag lever som det kommer och försöker att anpassa mig.     | <input type="radio"/> jag har helt klart för mig vilka mina livsmål är, och jag skapar medvetet mitt liv så att jag känner att jag är på väg dit.  |
| <input type="radio"/> jag drömmer om saker jag vill uppnå, men det stannar vid längtan och dagdrömmeri och jag gör egentligen inget för att nå dit.       | <input type="radio"/> jag vet vad jag vill uppnå både på kort sikt och på lång, och jag planerar konkret, i lagom stora del-uppgifter.             |
| <input type="radio"/> jag kan ibland känna att jag skulle vilja följa mitt hjärta, men tänker sedan "vägen till helvetet är kantat av goda föresatser"... | <input type="radio"/> jag känner starkt att det finns en mening med varje människas liv, och att var och en som söker kan finna sitt eget Uppdrag. |
| <input type="radio"/> jag minns allt jag har försökt göra men misslyckats med, och när jag tänker framåt ser jag bara svårigheter och hinder.             | <input type="radio"/> jag fokuserar på de mål jag har ställt upp för mig själv, och på de inre och yttre resurser som kommer att hjälpa mig dit.   |

## 9. SJÄLVETS VISION

Detta uttryck står för dina personliga visioner för ditt liv, bilderna av det du vill ha uppnått när du fullgjort ditt Uppdrag eller dina del-uppdrag.

Visioner kan utformas på flera sätt - i ord, som en inre bild, som en känsla för hur det skulle vara att ha uppnått målet.

Att medvetet utforma din vision på alla dessa sätt, och att dessutom skriva och teckna ned den på papper, kommer att skapa inre undermedvetna bilder som ger dig energi och riktning.

Att ha formulerat och kommunicerat din vision kommer att aktivera både dina inre resurser och de yttre resurser du behöver för att nå målet.

När individer, grupper, företag eller organisationer saknar visioner, brukar det oftast leda till stagnation...

- jag har ingen tydlig bild av vad jag vill uppnå, och jag kan därför inte beskriva det för någon annan heller.
- jag har en tydlig vision för vad jag vill uppnå, och jag beskriver den ofta för andra på ett medryckande sätt.
- jag känner att visioner är något som drömmare och idealister håller på med; en förnuftig person är realistisk och jobbar praktiskt.
- jag vet att en vision utgör en magnet, som kommer att hjälpa mig att prioritera och att välja den handlingsväg som leder dit.
- jag känner mig ibland inspirerad av människor med starka visioner, men tror mig inte om att kunna bli en sådan, de är "speciella".
- jag låter mig inspireras av min vision, och tillåter mig att redan nu känna den glädje jag vet kommer att infinna sig när jag nått målet.
- jag tolkar varje hinder, varje fördröjning, varje problem, som tecken på att min vision är orealistisk och omöjlig för mig att uppnå.
- jag ser varje hinder eller problem som en ny möjlighet för mig att lära mig att bli ännu bättre på att ta mig mot det jag drömmer om.

## 10. SJÄLVFÖRVERKLIGANDE

Ordet "Självförverkligande" har blivit ganska slitet, och används till och med ibland nedsättande om sådant som bara "flummiga drömmare" gör...

Det engelska uttrycket, "Self-actualization" är egentligen bättre, men saknar en bra svensk översättning. Det engelska uttrycket säger tydligare att Självförverkligande betyder att man upptäcker och uttrycker sitt Själv, sitt Högre Jag.

För att kunna uttrycka och agera utifrån sitt Själv på bästa sätt, har man stor hjälp av att ha klarat av större delen av nivåerna under.

Men, upplevelsen av att vara sitt Själv, vara i sitt Högre Jag, kan också uppenbara sig spontant. Många kan uppleva det som sekundsnabba ögonblick av att uppleva att man är Ett med Allt.

Om man kan stanna i sitt Själv, då vet man sin Vision och sitt Uppdrag, då leder och motiverar man sig, då vet man vem man är och vad man vill, man kan observera sig själv, sina tankar och känslor, och man har förmågan att välja och prioritera, och man manifesterar sig Själv i allt man gör.

- |  |  |
|--|--|
| <input type="radio"/> jag känner mig ensam med mina drömmar, och det känns svårt att hitta ett sammanhang som stöttar mig.                           | <input type="radio"/> jag vet att jag delar mina drömmar med många, och till synes slumpmässigt kommer de i min väg med den hjälp jag just då behöver. |
| <input type="radio"/> jag tvivlar ofta på mig själv, trots att jag vet vad och vart jag vill.  | <input type="radio"/> jag brinner för min Vision och mitt Uppdrag, och jag bär på en övertygelse om att jag har det jag behöver.                       |
| <input type="radio"/> jag har visioner, men det känns som om jag ständigt behöver revidera dem, på grund av oförutsedda händelser i mitt liv.        | <input type="radio"/> jag får ofta prioritera om och ändra mina handlingsplaner, men bara för att på nytt hitta den väg som leder till min Vision.     |
| <input type="radio"/> jag vill tro på en andlig dimension, men eftersom jag aldrig ser några tydliga tecken på att en sådan finns, tvivlar jag ofta. | <input type="radio"/> jag upplever ofta sådant som säger mig att jag leds av Någon som känner mig och som har en plan för mig och mitt liv.            |

### Utvärdera:

De nivåer där du mest har kryssat i till vänster behöver du fokusera mer på, de nivåer där du har kryssat i mest till höger, är du nog ganska klar med.