

Övning: Hur uppfattar andra Dig?

Jag vill dela med mig av en underbar övning som går ut på att ta reda på hur andra uppfattar dig. Den kommer från en av mina favoritböcker *Rensa i själen* av Jane Scrivner. När vi fastnar i negativa tankar och beteenden som inte är bra för oss har vi ofta en sämre bild av oss själva än andra har. Den är väldigt enkel och bygger på fem enkla frågor. Svara på frågorna själv först innan du läser vidare och innan du ber någon annan besvara dem. Gör den sen med dina vänner och familj. Du kommer att bli förvånad, det blev jag.

Om jag vore ...

1. ... en **bil**, vad för sorts bil skulle jag vara?
2. ... en **färg**, vilken färg skulle jag vara?
3. ... ett **tyg**, vilken sorts tyg skulle jag vara?
4. ... ett **land**, vilket land skulle jag vara?
5. ... en **årstid**, vilken årstid skulle jag vara?

Följdfrågorna

Har du svarat på frågorna? Bra, ställ nedanstående frågor efter att du har ställt de fem första. Svararen har då inte någon aning om vad det går ut på för det har väl inte du heller just nu? Okej, svara på frågorna nedan.

1. Vilken typ av människa är som den sorts **bil** du fått till svar?
2. Vilken typ av människa är som den **färg** du fått till svar?
3. Vilken typ av människa är som det **tyg** du fått till svar?
4. Vilken typ av människa är som det **land** du fått till svar?
5. Vilken typ av människa är som den **årstid** du fått till svar?

Resultat

Följdfrågorna avslöjar hur du själv och andra uppfattar dig. Tänk igenom dina svar och jämför dem sedan med de svar du får från andra. Var du för kritisk? Har ni samma bild? Ser de andra något du inte själv ser? Övningen är tänkt att vara lättsam och få nya perspektiv på sig själv. Övningen går att använda i andra grupper och sammanhang t.ex. som presentation.