

WORKSHEET #1.1

EBSSEN

Refleksion · Bevidsthed · Udvikling

HVEM ER JEG?

Hvad står jeg for, hvad er mine værdier, hvad gør mig glad.

Beskriv dig selv uden alder, titel, børn, uddannelse, bopæl, partner, job m.m.

Jeg er et positivt menneske.

Min store passion er...

Jeg er brandgod til at...

Jeg har altid drømt om...

Det gør mig glad når...

Jeg smiler altid når...

HVILKEN TYPE MENNESKE ØNSKER JEG AT VÆRE?

Hvad ønsker jeg at definere mig selv som?

*Et menneske der holder,
hvad det lover. En god ven.
En modig sjæl, der ikke giver op.
En drømmer, der handler.
En selvkærlig,
tænk mand/kvinde. Et legebarn.
En rolig sjæl, der nyder nuet.*

HVAD VIL JEG HER I LIVET?

Hvad er min mission? Hvad ønsker jeg mig allermest her i livet?

Værdier, mål, intentioner - hvad vil jeg?

Spørg dig selv/tænk, hvad vil jeg?

*Har jeg en drøm og nogle mål,
jeg ønsker at handle på? Hvilket
slags liv ønsker jeg at leve? Vil
du være glad, fri, ubekymret...
Hvilke følelser ønsker du at have i
livet og omkring dig?*

WORKSHEET #1.2

EBSSEN

Refleksion · Bevidsthed · Udvikling

HVAD ER MIT FORMÅL

Hvad er mit kald her i livet? Har du måske en højere intention og hensigt med det liv, du har fået foræret?

Jeg vil gøre verden til et bedre sted. Jeg vil opfinde noget. Jeg vil sprede glæde. Jeg vil inspirere andre. Jeg vil lære igennem kærlighed.

HVAD ER JEG TAKNEMMELIG FOR?

Hvad gør mig glad i mit liv? Hvad får mig til at smile?
På hvilke områder er jeg taknemmelig - små som store ting?

Jeg er taknemmelig for det menneske, jeg er blevet. Jeg er taknemmelig for, hvor langt jeg er nået. Jeg er taknemmelig for min sunde krop, mit humør, hvad jeg kan kreere, det liv jeg har skabt mig.

JEG ER HENDE/HAM SOM...

Start hver line med ovenstående sætning og fuldfør med dine egne ønsker.
Vælg gerne udsagn, der både er hvad du ønsker og hvad du ønsker mere af.
Hvis der ikke er nogen grænser og forhindringer - hvordan er den bedste version af dig så?

*Jeg er hende/ham som -
- er tro mod mig selv
- tager sunde beslutninger.
- sætter grænser
- prioriterer glæde/leg i mit liv.
- tør tage chancer
- er modig
- rejser mig igen*

Brug disse refleksioner til at minde dig om, hvor du gerne vil hen i livet.
Beslut dig for at handle.