

ÖVNING: LIMITING BELIEFS

Nedan står exempel på hur du gör övningen. På nästa sida kan du själv göra övningen.

1. SKRIV NER ETT MÅL SOM DU HAR (privat eller professionellt):

Till exempel: Jag vill komma i form och äta mer hälsosamt.

2. TANKAR, KÄNSLOR & "LIMITING BELIEFS" OM RESAN TILL DITT MÅL (var helt ärlig och uppriktig mot dig själv):

Till exempel:

- Jag kommer aldrig att få njut av livets goda (mat)
- Jag kommer att behöva träna supermycket
- Jag blir sjuk av att träna för mycket
- Livet kommer att bli inrutat, begränsat och tråkigt
- Jag kommer inte att klara det
- Jag har misslyckats med att komma i form så många gånger tidigare och kommer att misslyckas igen

2. HUR JAG VILL TÄNKA OCH KÄNNA INFÖR RESAN TILL MITT MÅL ("EMPOWERING BELIEFS"):

Till exempel:

- Jag njuter mer än någonsin när jag mår bra och känner mig frisk, stark och snygg :)
- Jag tycker att det är roligt att träna och jag får energi av att träna
- Jag håller mig frisk av att träna
- Jag hittar mitt sätt att träna som känns rätt för mig
- Jag tränar på ett sätt som känns långsiktigt hållbart och balanserat för mig
- Jag lyckas, det här är en ny livsstil och härlig vana för mig

ÖVNING: LIMITING BELIEFS

1. SKRIV NER ETT MÅL SOM DU HAR (privat eller professionellt):

2. TANKAR, KÄNSLOR & "LIMITING BELIEFS"
OM RESAN TILL DITT MÅL:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

2. HUR JAG VILL TÄNKA OCH KÄNNA INFÖR
RESAN TILL MITT MÅL ("EMPOWERING
BELIEFS"):

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____