



Skapa din egen målbild:

"Det är sommar och solen lyser och värmer min kropp. Jag går ner på stranden på trätrallorna som sticker lite under fötterna. Jag kommer ner i den varma sanden och jag känner sanden mellan tårna. Jag känner vinden i håret och det luktar tång och hav. Jag hör vågorna som kluckar sakta mot stranden och fiskmåsar som skriker långt borta. Jag känner mig glad och fylld av ett inre lugn. Jag är full av energi och jag är lycklig! Det sprudlar nästan över i kroppen av alla härliga känslor...."



Du ska nu skapa din egen målbild. Du ska skriva en berättelse, skriv långt och utförligt hur du vill att det ska vara den dagen du uppnått ditt mål. Se dig själv som den person du önskar vara och spar inte på krutet. Ju mer **detaljerad** du är desto kraftfullare blir det. Ju **fler sinnen** du kopplar in desto bättre resultat kommer du även få.

Beskriv var du befinner dig någonstans den dagen du uppfyller ditt mål, hur det ser ut runt omkring dig, se färgerna och, hör ljuden, lukterna. Försök få med så många sinnen som möjligt. Beskriv känslan i dig, hur det känns när du har uppnått ditt mål. Använd Jag-form, jag är..., jag känner..., jag ser..., jag hör..., jag luktar...

Andra frågor som kan hjälpa dig:

- När vill du ha uppnått ditt mål, vilken årstid är det?
- Vad gör du? Beskriv situationen.
- Var är du någon stans? Beskriv så utförligt som möjligt.
- Hur ser det ut? Vad hör du? Vad luktar du?
- Vad känner du i kroppen? Vilka känslor fyller dig?

Du ska sedan "programmera" in denna målbild med hjälp av en ljudfil.

Du kan skriva ner målbilden nedan eller på ett annat papper.

Min Målbild: