



Du är himlen. Dina tankar och känslor är vädret. Du upplever dem, men de definierar dig inte.



Jag är en dålig vän.

Allt jag gör blir fel.

Jag slarvar jämt.

Jag måste vara perfekt.

Självbild är det vi skapar när vi berättar för oss själva om vem vi ser oss vara.

Du kan välja att vara flexibel. Använda Observatör-förmågan och undersök om din självbild matchar dina värden. Om den inte gör det, haka loss och använd Upptäckar-förmågan för att pröva olika berättelser.