

SELF TALK: VAD SÄGER DU TILL DIG SJÄLV?

Tennisspelaren Roger Federer tog time out i ett år för att arbeta med sina inre röster när han var i världsrankingens top 30. Han kom tillbaka som top 5.

Vi har alla olika inre röster eller "delpersonligheter" som talar till oss. Många berättar för oss om en inre "presterare", "latmask" eller "rebell". Teorin om delpersonligheter är en utveckling av C.G. Jungs teori om personlighetstyper, utvecklad bland andra av hans elev Roberto Assagioli.

VILKA ÄR DINA DELPERSONLIGHETER?

- » Vilka budskap har du till dig själv?
- » När det går bra?
- » I motgång?
- » När du blir ifrågasatt?
- » Vilken del i dig har ledarskapet oftast?

VAD SÄGER DE TILL DIG?

Innan du går och lägger dig ikväll, se tillbaka på din dag. Tänk dig att du "spelar upp filmen baklänges", från alldeles nyss till den stund du vaknade i morse. Vilka olika delar av dig själv har varit aktiva vid olika tidpunkter? Vem i dig var det som fick dig att plocka fram den här övningen?

Välj ut en del av dig själv du vill utforska vidare och reflektera över:

- » Vad *vill* den här delpersonligheten? Om den fick bestämma över ditt liv hela dagarna, hur skulle ditt liv se ut?
- » Vad tror du att den faktiskt *behöver*? (Det kan vara något helt annat än det den vill)
- » Alla delpersonligheter bär på en användbar kvalitet. Vilken positiv aspekt av denna del av dig kan du ha användning för? I vilka sammanhang?