

# Affirmationsövning

Arbeta i par. En intervjuar och antecknar, medan den vars affirmation det ska bli får berätta. Den som blir intervjuad bör ha initiativet. Intervjuaren hjälper bara till i processen.

1. Be personen beskriva vad det är för affirmation hon/han vill ha. Vad ska den användas till? Vad ska den bekräfta?
2. Låt personen berätta om ett tillfälle då hon faktiskt lyckades med det. Vilka förmågor eller egenskaper i den situationen var det som hon använde? Skriv dessa i den första kolumnen som heter **Förmåga/egenskap**.
3. Låt nu personen välja den egenskap hon helst vill att fokusera på.
4. Hur blir det när det blir för mycket av den egenskapen? Och när det blir för lite? Anteckna i **Självinsikts**kolumnen.
5. Hur är det när den här förmågan är i balans? Skriv detta i kolumnen som heter **Balans**.
6. Vilka styrkor får personen tillgång till med den här egenskapen? Vilka vinster ger det? Hur känner sig personen när hon använder dem? Skriv detta i kolumnen för **Styrka**.
7. Vilka verktyg har personen för att få tillgång till den egenskapen? Hur kan hon försätta sig i det tillståndet? Skriv detta i **Verktyg**kolumnen.
8. Gå igenom det som skrivits ner och markera det som kan vara bra att ha med i affirmationen.
9. Nu är det dags att skriva en **Affirmation**. Hjälps åt att skriva en eller några få korta, positiva meningar i presens som inleds med jag och som tydligt fångar vad personen vill. Utgå ifrån de markerade orden, men tillåt er att tänka utanför dem. Undvik ordet inte, då det inte anger vad man vill, utan vad man inte vill. Skriv så kort och kärnfullt som möjligt.
10. Om man vill kan man sedan knyta en **Symbol** till affirmationen; något som får en att tänka på den. Det kan till exempel vara en sten eller en kastanj som man kan ha med sig i fickan, som en påminnelse. Eller en tavla du målar när du tänker på affirmationen. Det kan vara minnesbilden av Pippi Långstrump när hon lyfter poliserna, om man vill påminna sig om att man är stark. Vad som är en bra symbol för just dig kommer du själv underfund med, men symbolen brukar dyka upp snabbt och utan större tankemöda.