

## Dina nyckelegenskaper

Denna övningen går ut på att du ska få ord på dina nyckelegenskaper. Den hjälper dig att lära känna dig själv och få en inblick i hur andra ser på dig. När du får ord på såväl positiva som negativa egenskaper blir det lättare för dig att arbeta med dem.

•

1. Bestäm dig för att vara tacksam, oavsett vilka svar du får. Bestäm dig för att under inga omständigheter bli sur, stött eller upprörd. Svaren du får ska hjälpa dig, men för att få full nytta av övningen är det viktigt att du inte låser dig.
2. SMS:a eller mejla vänner, bekanta och kollegor och be dem om ärliga ord (adjektiv) som de tycker beskriver dig. Sött och surt. Ju fler svar du får tillbaks, desto bättre.
3. Skriv in orden du får i ett word-dokument. Upprepa varje ord så många gånger som det upprepats för dig. Exempel: fem personer skrev generös. Skriv generös fem gånger i dokumentet.
4. När du sammanställt alla svaren har du ett dokument med ord som beskriver nyckelegenskaper som andra ser hos dig. Några av orden förekommer betydligt oftare än andra. Dessa är särskilt tydliga drag hos dig. För att tydliggöra resultatet: gå in på [www.wordle.net](http://www.wordle.net), tryck på Create, klistra in texten och tryck Go.
5. Arbeta nu med orden och se vad som dyker upp för ditt inre. Vilka är dina starka egenskaper? Hur gör du för att arbeta utifrån dina starka sidor? Vilka är dina svaga punkter? Hur arbetar du med dem? Hör några av egenskaperna ihop? Kan orden kategoriseras på sätt som gör att du förstår dig själv bättre?  
Var öppen för frågorna och svaren som dyker upp inom dig själv. För att gå ännu djupare kan detta med fördel göras tillsammans med en samtalspartner.