

MENTALT BILLEDE

Visuelt hjælpemiddel

ØVELSE

Hvis du står i en situation hvor du skal træffe et valg, så kan et mentalt billede være en god hjælper.

Du skal lave et der virker for dig, det kan være et billede hvor du ser dig selv i en bestemt situation, i gang med noget, med et bestemt udtryk, med udstråling af en bestemt følelse. Det skal være et billede der er motiverende og som rammer noget i dig.

Det kan være et billede hvor du er aktiv og glad, eller stærk og strålende, smilende, overlegen, rolig.

Det kan også være et billede af en anden eller af noget andet, noget der symboliserer noget der giver mening for dig.

Du kan have det som et fotografi i dit hoved, et fotografi du kan hive frem når du har behov. Det kan såmænd også være du kan bruge det i andre situationer.

På dit foto, kan du evt. have en overskrift eller et buzzword eller en lille sætning, hvis det giver mening for dig.

Prøv engang at lav sådan et billede til dig selv inde i dit hoved, og afprøv hvordan det virker for dig.