

TRÄNA VILJAN

Föreställ dig att du väljer att aktivt utveckla din vilja. Att du bestämmer dig för att följa en process och verkligen träna. Här följer en meningslös övning som ger mening om du verkligen gör övningen. Den följer en generell process över viljans stadier.

1. Vad är syftet och visionen?
2. Överväganden innan du sätter igång?
3. Beslutet att verkligen göra det om du vill.
4. Affirmation för att stödja och säkerhetsställa att du går i mål med ditt val.
5. Plan för genomförande, när, var, hur?
6. Genomförande.

Din uppgift är att tre minuter om dagen i två veckor stå på en stol och observera dig själv och där uppe på stolen uppleva hur det känns när du tränar viljan. Vilka tankar dyker upp, vilka känslor och fantasier får du? Tror du att du klarar uppgiften?

Reflektera en stund om du verkligen vill. Om du väljer att gå igenom stegen, välj då vilken dag du börjar genomföra din praktiska träning.

Om du väljer att låta bli, vad är då syftet och meningen med att du låter bli?



Här kan du hämta lite inspiration!