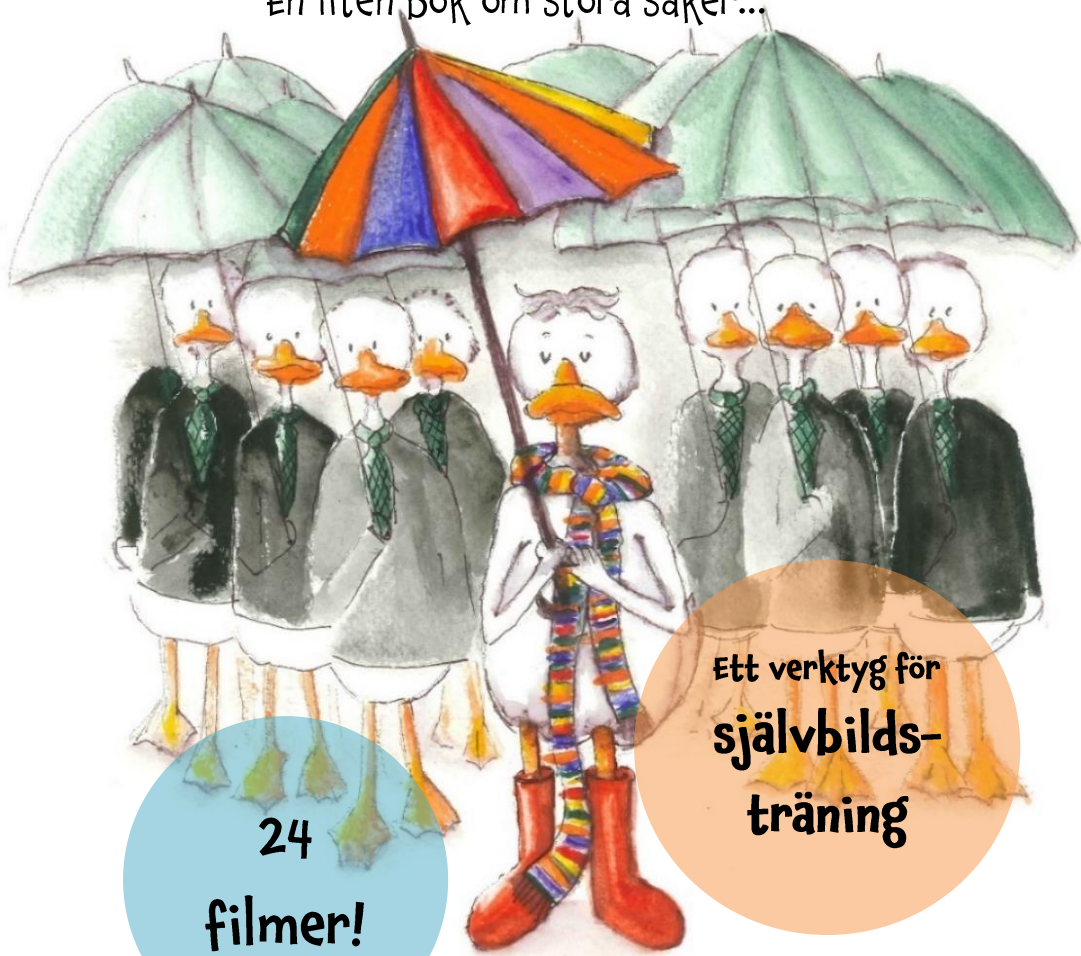


Livsviktigheter!

En liten bok om stora saker...



24
filmer!

Ett verktyg för
självbilda-
träning

Livsviktigheter

En liten bok om stora saker...




Pärlugglan

Text och bild: Pernilla Lindroos

Copyright Förlaget Pärlugglan

www.pernillalindroos

Andra upplagan 2019

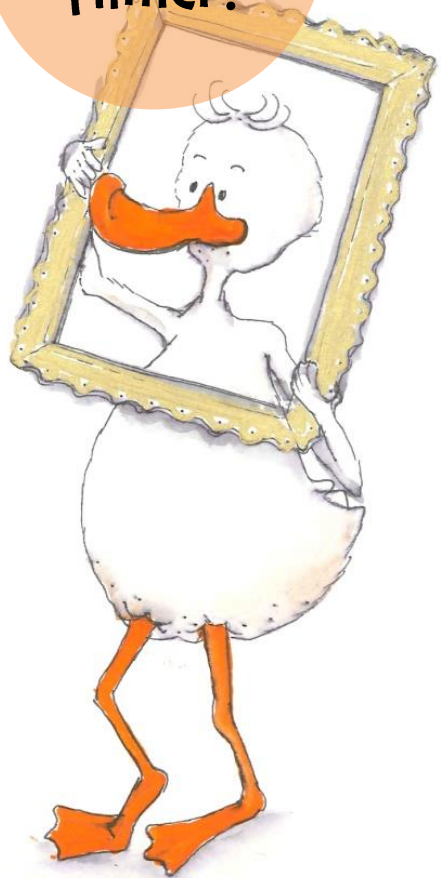
I samarbete med Insidan

Livsviktigheter - även en filmbok!

Du kan välja att **se och lyssna** till varje kapitel om du önskar. Under varje kapitelrubrik hittar du länken.

24

filmer!



Du heter ...



Som gillar att ...

och drömmer om att ...

och dessutom kommer att ...

och är oslagbar därför att ...

Innehåll:

Förord

Boken, en arbetsbok – om du vill!

1. Du är unik och talangfull!
2. Bra självkänsla ger superkrafter!
3. Självacceptans!
4. Självbilden
5. Hur får man då en bra självkänsla?
6. Självkänedom
7. Vad formar oss?
8. Våra olika "roller"
9. Relationer
10. Det egna ansvaret
11. Gruppträck och mobbning!
12. Värderingar
13. Familjen
14. Regler
15. Könnsrollerna
16. Jag och mina känslor
17. Jag möter andras känslor
18. Tonårstiden
19. Dina tankar
20. Tankar kommer och går
21. Dina sanningar
22. Rädslor
23. Sätta upp mål
24. Konflikt

Slut-test

Affirmationer - bra och tack!

Själv-
bilden

Vara
unik

Att vara
DU

Att bli
någon

Ta
ansvar

Att
tillhöra

Att
tänka

Att
känna

Att
våga

FÖRORD

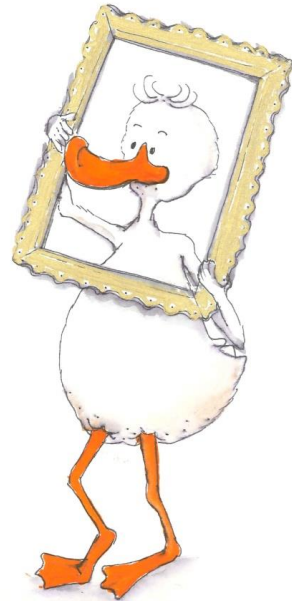


Tonårstiden är en turbulent tid för de flesta. Det är ju under de åren man växer som mest och formas som person i allra högsta grad. Det kan då vara svårt att veta vad man står för och hur man ska hantera alla tankar och känslor och därför anser jag det oerhört viktigt att påbörja det arbetet i god tid. Innan alla hormoner snurrar i gång och gör arbetet ännu svårare. Därför "föddes" denna bok. Boken kan vara ett hjälpmedel för unga människor som vill stärka sin självkänsla och bygga en stark grund att stå på så tidigt som möjligt, men den är även användbar för alla vuxna människor, för att påminna och stärka.

Det är inte direkt krångligt att ta sig an uppgiften att lära känna sig själv bättre. Eller att lära sig olika sätt att tänka och möta livet på. Det handlar i stort sett om att göra sig *medveten* om hur vi människor fungerar i stort och använda sig av dessa kunskaper.

I denna bok hittar du värdefull kunskap som du kan ta med dig in i livet. Förhoppningsvis kommer du att bli klokare och kärleksfullare. För med insikten om sitt eget värde kommer även insikten om att alla andra också är värdefulla.

Så ... Våga upptäcka den underbara människa som du redan faktiskt är!



Boken en "arbetsbok" – om du vill!

Ge boken tid. Arbeta dig igenom den som om det vore ett viktigt projekt. Genom att läsa den i lugn och ro, och samtidigt ha möjlighet att anteckna tankar och funderingar längs vägen, landar insikterna bättre. Att kunna gå tillbaka och läsa vad man skrivit under en viss period i livet är också värdefullt. Du bevarar dina insikter - ditt klokskap - och skapar dig din alldeles egna unika bok.

Vid varje kapitel finns en sida för dina anteckningar. Idén är att du då skriver ner:

- ✦ Något som du är bra på.
- ✦ Något som du är tacksam över.
- ✦ Om det är något du vill ha hjälp med.



Och varför ska man nu göra det då? Jo därför att ...



Att kunna lyfta fram det man **är bra på**, är mycket värdefullt för din självkänsla. Hur viktigt det är kommer du att upptäcka under din läsning. Att skriva/tänka positivt om sig själv är något som man bara sätter i gång med, glöm att "vänta in" tills du tycker att du

är bra för att då skriva det. Då kan du få vänta länge ... Nej, bara skriv, skriv, skriv! (Och tänk!) Till sist kommer din hjärna att hjälpa dig att tro på det du skrivit och tänkt. Så fungerar nämligen hjärnan. Du kan styra dina tankar och ta kommandot över dem, så varför inte utnyttja det till din egen fördel? På sista sidan i boken hittar du en lista med några exempel. Plocka gärna därifrån och skriv något varje dag. Du kommer inte att ångra dig, jag lovar!



Att kunna lyfta fram det man är **tacksam över**, är värdefullt för din känsla av att ha det bra, att känna tillfredsställelse över ditt liv. Missnöjda personer önskar sig hela tiden något annat. "*Bara jag såg ut som henne skulle jag vara lycklig*", eller "*Sen när jag fått den nya datorn så blir mitt liv perfekt*". Om du inte kan se och uppskatta vad du har blir du nog aldrig helt nöjd. Vägen till att känna tillfredsställelse är nämligen ihopkopplad med förmågan att njuta av det man har. Det blir allt svårare att göra detta när media runt oss hela tiden "talar om" hur vi borde se ut, hur vi ska klä oss, vad vi bör köpa osv. Det är förstås inte fel att ha mål och önskingar, tvärtom. Men att njuta av sitt liv som det är och samtidigt ha något förväntansfullt mål i sikte, är ännu bättre. Låt inte målet bli det enda du lever för. "Vägen är livet" är ett bra talesätt.

Vi går ofta omkring och oroar oss, ibland utan att fundera på om det alls finns någon orsak till det.

Vanliga tankar hos många:

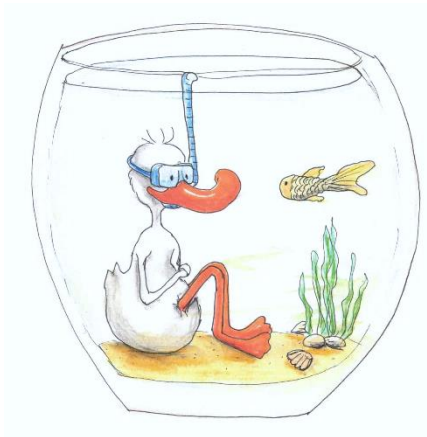
"Hur ska det gå?"

"Ska jag klara av det?"

"Tänk om ...?"

Dessa tankar är nästan alltid **helt onödiga**. Om man skulle anteckna varje orostanke som ploppar upp i sitt huvud, och sedan faktiskt kolla upp hur många gånger man haft anledning att oroa sig, så skulle man bli förvånad över hur sällan det är. Och varför oroa sig när man ändå inte kan veta helt hur det kommer att bli?

Om du i stället skriver ner vad du vill ha hjälp med så skriver du av dig oron och får den ur ditt huvud. Som en bonus får du även upptäcka hur ofta du faktiskt får hjälp. Hur, och av vem, spelar ingen roll.

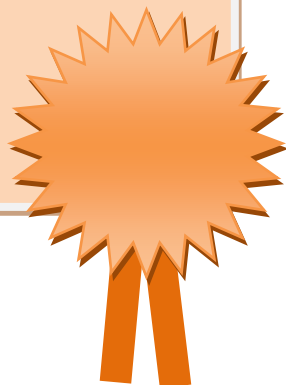


Examen i Självkunskap!

För din examen i Självkunskap behöver du:

1. Läsa boken.
2. Göra de flesta av övningarna.
3. Skriva **Bra & Tack** varje dag under minst 2 veckor.
4. Göra sluttestet.

Lycka till!





Vara unik

Du är unik och talangfull! 1

Till filmboken

Alla människor är olika, ingen är helt och hållet lik en annan människa. Man kan likna varandra till utseendet men utsidan är en sak och insidan en annan. Man kan även vara väldigt lik en annan genom att dela samma intressen, men man är ändå aldrig helt lika. För alla människor är unika. Du är unik! Trots att det finns många likheter i hur vi känner, tänker och ser ut.

Dessutom är alla lika mycket värda. Det finns ingen människa som är mer värd än någon annan. Inte heller någon som är mindre värd. (Inte ens den mest elaka person du kan tänka dig ... det är bara så att den grymmaste personen i världen inte har fattat detta och betet sig fel).

Det är vad vi GÖR som kan vara fel – inte dem vi ÄR.

Eftersom vi alla är unika, tycker vi även om att göra olika saker. Det gör att vi också är olika bra på olika saker. Vissa är duktiga på att spela fotboll, andra på att cykla eller rita. Men här kommer det viktiga:

Alla är bra på något!

Om det är så att du **just nu** inte tycker det, beror det förmodligen på att du ännu inte hittat det du är bra på. Eller kanske inte fått öva tillräckligt. Många hittar vad de är bra på först när de blir vuxna, och man upptäcker även nya grejer man är duktig på under hela livet.

ÖVNING!

En skylt!

Skriv eller måla:

Jag är unik!

Häng gärna skylten där du ser den ofta, så att du dagligen blir påmind om detta. Eller varför inte skriva det så många gånger du orkar? Tio gånger klarar du väl?



KOM IHÅG!

Det är aldrig för sent att börja med något.

Du har en mängd talanger inom dig som bara väntar på att få växa ...

Gör saker du tycker är roliga, det är oftast det som växer till stora talanger.

Gör saker som är roliga, bara för att de är roliga. Det räcker också.

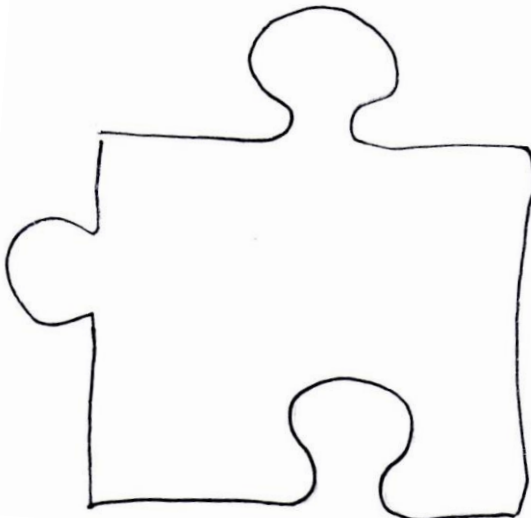
Glöm inte att du är unik!

Glöm inte att alla andra också är unika!



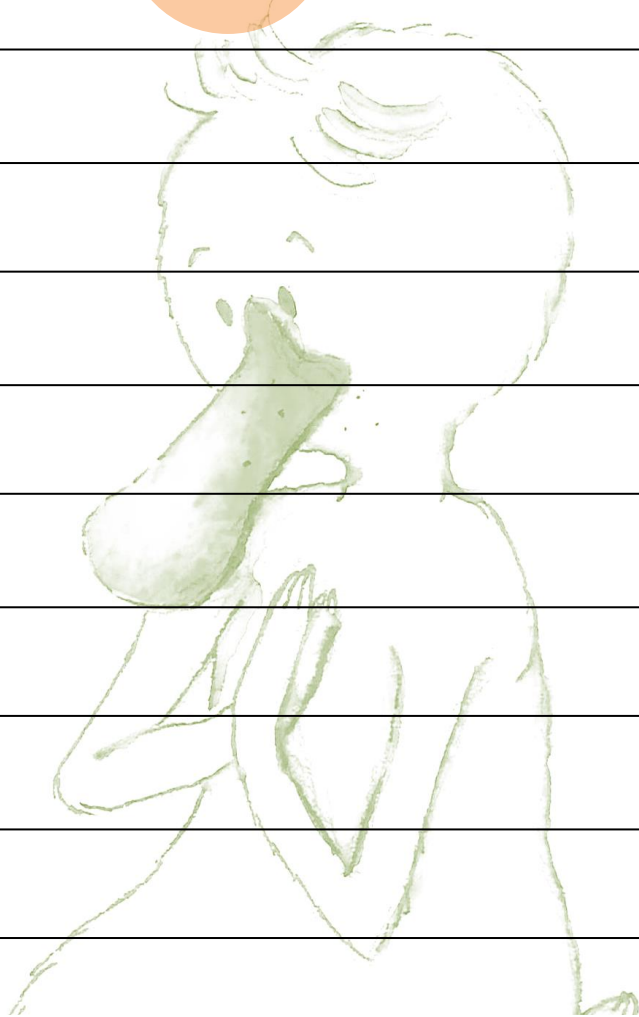
ÖVNING!

Rita eller skriv i pusselbiten några saker du är bra på. Om du har svårt att komma på vad, fråga gärna en kompis eller någon i familjen. De brukar alltid veta! Och tänk när vi pusslar ihop allas förmågor tillsammans ...



Dina anteckningar

Skriv
bra &
tack!



~ 15 ~

"Ingen annan är lika bra på
att vara den jag är.
Jag är helt enkelt bäst på
att vara jag!"