

Möt ditt framtida jag – En visualiseringsövning

av Leila Dadgar

Den här övningen hjälper dig att för en stund kliva ur nuet och möta den version av dig som lever med större frihet, självklarhet och inre lugn.

Det handlar inte om att förneka där du är – tvärtom. Det handlar om att minnas vem du innerst inne är och låta det få vägleda dig framåt.

Så gör du:

Sätt dig på en plats där du får vara ifred. Slut ögonen en stund och ta några djupa andetag. Tänk dig att du förflyttas 3 år fram i tiden. Du möter ditt framtida jag.

Den du möter har gjort det inre arbetet. Den personen har inte blivit perfekt – men lever mer i samklang med sig själv.

Skriv nu fritt utifrån detta:

- Hur ser ditt framtida jag ut?
- Vad utstrålar du?
- Vad har du släppt taget om?
- Vilka relationer har du fördjupat – eller avslutat?
- Hur låter din inre röst?
- Hur känns det i kroppen att vara den personen?

Fråga ditt framtida jag:

- Vad vill du att jag ska veta idag?
- Vad skulle du säga till mig om jag tvivlar?

- Vad väntar på mig – bara jag vågar?

Reflektion:

Vad i det du skrev kan du redan idag börja närma dig, i tanke eller handling? Vilket steg – litet eller stort – kan du ta i dag, som för dig närmare ditt framtida jag?

Du är redan på väg.

Och du behöver inte gå ensam.

Vill du utforska det här tillsammans med mig i ett samtal?

Jag finns här.

Med värme,

Leila Dadgar

leiladadgar.se