

# Selvbildeløftet™



Et strukturert refleksjonsprogram

# Innholdsfortegnelse

Del 1 - Avdekke

Del 2 - Skille

Del -3 Frigjøre

Del 4 - Velge

Del 5 - Integrere

# Del 1

# Avdekke

---

## Del 1 - Avdekke

# Se klarere – hva lever i selvbildet ditt nå?

En stille begynnelse

Dette første steget handler ikke om å forandre noe.

Bare om å se.

Mange av tankene du har om deg selv ble formet over tid –  
gjennom erfaringer, forventninger og det du lærte å tro var sant.

De kom ofte stille.

Uten at du valgte dem.

Likevel kan de styre hvordan du tenker, føler og handler i dag.

Før noe kan endres, må det få komme frem i lyset.

Derfor begynner vi her.

Rolig.

Uten press. Uten krav om å være annerledes enn du er akkurat nå.

Når du ser, skjer noe viktig

Å avdekke handler ikke om å analysere deg selv.

Det handler om å legge merke til det som allerede finnes.

Når noe blir sett tydelig, mister det ofte litt av grepet.

Klarhet skaper rom.

Og i rommet kan noe nytt få vokse frem.

Når du ser, skjer noe viktig

Å avdekke handler ikke om å analysere deg selv.

Det handler om å legge merke til det som allerede finnes.

Når noe blir sett tydelig, mister det ofte litt av grepet.

Klarhet skaper rom.

Og i rommet kan noe nytt få vokse frem.

Del 1 - Avdekke

# Refleksjon

Ta et rolig øyeblikk før du svarer.  
Du trenger ikke skrive pent eller riktig.  
Bare ærlig.

## 1. Hvilke "jeg er"-setninger dukker oftest opp inni deg?

Skriv dem akkurat slik de kommer

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Del 1 - Avdekke

### **2. Når kjenner du disse setningene sterkest?**

Er det i bestemte situasjoner, sammen med noen,  
eller når du er alene med tankene dine?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Del 1 - Avdekke

### 3. Hvor lenge har disse setningene vært med deg?

Prøv å huske første gang du kan ha kjent noe lignende.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Del 1 - Avdekke

### En enkel skriveøvelse

Velg én av setningene du skrev.

Skriv den én gang til, sakte.

Se på ordene.

Legg merke til hva du kjenner i kroppen når du leser den.

Ikke prøv å endre noe.

Bare vær til stede med det som er.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Del 1 - Avdekke

### **Før du går videre**

Bare det å stoppe opp og se ærlig på deg selv er et modig og viktig steg.

Du trenger ikke ha svarene nå.

Det holder at du har begynt å se klarere.

I neste steg skal du få hjelp til å skille mellom det som faktisk er sant – og det du har lært å tro.

Rolig.

Steg for steg.

# Del 2

# Skille

---

## Del 2 Skille

# Fakta eller historie – hva er egentlig sant?

### Når alt føles sant

Tankene vi har om oss selv kan kjennes helt virkelige.

Så virkelige at vi sjelden stiller spørsmål ved dem.

Kanskje har du tenkt en setning så mange ganger  
at den føles som en del av deg.

Men det som føles sant,  
er ikke alltid det som er sant.

Derfor er dette steget viktig.  
Ikke for å overbevise deg om noe nytt,  
men for å skape klarhet.

### Tre lag av opplevelse

Når noe skjer i livet ditt, finnes det ofte tre ulike lag:

1. Fakta – det som faktisk skjedde
  2. Tolkning – hva du tenkte at det betydde
  3. Historie – hva du begynte å tro om deg selv
- Over tid kan disse lagene flyte sammen.

Da kan en gammel tolkning oppleves som en sannhet.

Å skille mellom dem gir deg rom.  
Og i rommet kan du begynne å puste friere.

Del 2 - Skille

# Refleksjon

Ta deg god tid.  
Det finnes ingen riktige svar her – bare dine.

**1. Velg én “jeg er”-setning du skrev i forrige steg.**

skriv den her:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Del 2 - Skille

### **2. Hvilken konkret hendelse eller erfaring kan ha vært med på å forme denne setningen?**

Beskriv bare det som faktisk skjedde –  
så nøkternt du kan.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Del 2 - Skille

**3. Hva begynte du å tolke at denne hendelsen betydde?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Del 2 - Skille

### 4. Hvilken historie om deg selv kan ha vokst frem over tid?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Del 2 Skille

# En øvelse i klarhet

Skriv opplevelsen din i riktig kolonne.  
Legg merke til forskjellen.  
Bare det å se dette tydelig  
kan skape mer ro enn du kanskje forventer.

### Fakta

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Tolkning

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Del 2 Skille

## Før du går videre

Du trenger ikke bestemme noe nå.

Det holder at du begynner å se

at ikke alle gamle sannheter

er like faste som de en gang virket.

I neste steg skal du få utforske noe enda viktigere:

Hva du er klar for å gi slipp på.

Ikke med kamp.

Men med ro.

# Del 3

# Frigjøre

---

## Del 3 frigjøre

# Gi slipp på det som ikke lenger der deg

Å gi slipp er ikke å miste  
Mange forbinder det å gi slipp med noe vanskelig.  
Som om noe må rives bort eller forsvinne.  
Men i indre arbeid handler det sjelden om kamp.  
Oftere handler det om å se så tydelig  
at noe gammelt mister grepet av seg selv.  
Du tvinger ikke frem frigjøring.  
Du gjør rom for den.  
Og noen ganger begynner den stille  
i det øyeblikket du innser:  
Dette er ikke hele sannheten om meg.

Det du har båret  
Gamle setninger om hvem du er  
ble kanskje til i en tid der du trengte å beskytte deg,  
tilpasse deg eller forstå noe som var vanskelig.  
De hadde en funksjon en gang.  
Derfor er det naturlig at de fikk bli.  
Å gi slipp betyr ikke å dømme det som har vært.  
Det betyr bare å spørre, ærlig og rolig:  
Er dette fortsatt sant for meg nå?

Del 3 Frigjøre

# Refleksjon

Ta deg tid.  
Pust rolig før du skriver.

**1. Hvilken "jeg er"-setning kjenner du deg mest klar for å slippe tak i?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Del 3 Frigjøre

### **2. Hva har det kostet deg å holde fast i denne setningen?**

Tenk på energi, valg, relasjoner eller muligheter.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Del 3 Friggjøre

### 3. Hva kunne blitt mulig hvis denne setningen ikke lenger styrte deg?

Ikke press frem et svar.  
La det komme stille.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Del 3 frigjøre

## En rolig øvelse

Lukk øynene et øyeblikk hvis du vil.

Se for deg at setningen du har båret  
ligger foran deg – som ord skrevet på et ark.

Du trenger ikke rive det i stykker.

Bare legg merke til at du kan tre et lite skritt tilbake.

Pust rolig inn.

Og rolig ut.

Kanskje er du mer enn ordene du har trodd på.

Bare bli der noen øyeblikk.

Del 3 frigjøre

## En stille indre setning

Hvis det kjennes riktig,

kan du la denne setningen følge deg videre:

Jeg er villig til å gi slipp på det som ikke lenger er sant om meg.

Du trenger ikke føle at den er helt sann.

Det holder at du er villig.

## Før du går videre

Når noe gammelt slipper litt tak,

oppstår det ofte et stille rom.

I dette rommet finnes et nytt spørsmål:

Hvis det gamle ikke lenger definerer deg –

hva er da sant nå?

Det er der vi går videre i neste steg.

Rolig.

Uten hast.

# Del 4

# Velge

---

## Del 4 Velge

# Et nytt "jeg er" - sant, rolig og ditt

Når noe nytt kan få vokse frem  
Når du har sett klarere, skilt mellom fakta og historie,  
og begynt å gi slipp på det som ikke lenger er sant,  
oppstår det ofte et stille rom.  
Dette rommet trenger ikke fylles raskt.  
Men i det kan et nytt valg få vokse frem –  
ikke som positiv tenkning,  
men som noe mer sant.  
Å velge et nytt "jeg er" handler ikke om å bli en annen.  
Det handler om å komme nærmere  
den du allerede er under lagene.

Et ekte valg kjennes annerledes  
Et nytt indre utsagn trenger ikke være stort.  
Det trenger bare å være troverdig for deg nå.  
Ikke perfekt.  
Ikke endelig.  
Bare sant nok til at du kan puste roligere  
når du sier det stille inni deg.

Delv 4 Velge

# Refleksjon

Ta deg god tid.  
La ordene komme rolig.

**1. Hvis du legger bort den gamle setningen – hva kunne vært en mer sann “jeg er”-setning for deg nå?**

Den kan være enkel.  
Still.  
Uferdig.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Delv 4 Velge

### **2. Hvordan kjennes denne setningen i kroppen når du leser den sakte?**

Legg merke til pust, spenning eller ro.  
Bare observer.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Delv 4 Velge

**3. Hva gjør at denne setningen oppleves mer sann enn den gamle?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Del 4 Velge

# En ekel forankring

Skriv den nye setningen din én gang til – sakte.  
Les den stille for deg selv.  
Ikke for å overbevise deg.  
Bare for å bli kjent med den.  
Du kan også legge hånden lett mot brystet mens du leser.  
Kjenn pusten.  
La ordene få synke litt dypere.

# Når valget er lite - men ekte

Store løfter skaper ofte press.  
Små, sanne valg skaper bevegelse.  
Det du har formulert nå  
er ikke slutten på noe.  
Det er begynnelsen på en ny retning.  
Og retning er sterkere enn fart.

# Før du går videre

Et nytt "jeg er" blir ikke levende av ord alene.  
Det blir levende gjennom små øyeblikk i hverdagen  
der du begynner å møte deg selv på en ny måte.  
Det er dette siste steget handler om:  
Å leve det du nå vet –  
rolig, ekte og steg for steg.

# Del 5

# Integrere

---

## Del 5 Integrere

# Leve det du nå vet – i små, virkelige steg

### **Når endring skjer stille**

Ekte endring skjer sjelden i store øyeblikk.

Den skjer oftest stille – i måten du møter deg selv  
i helt vanlige dager.

Ikke når alt føles lett,

men når du husker litt mer av det som er sant  
midt i det som er vanskelig.

Å integrere handler derfor ikke om å prestere.

Det handler om å **øve rolig**

på å leve nærmere det du allerede har sett.

### **Små steg er sterke**

Når et nytt "jeg er" får komme inn i hverdagen,  
trenger det plass – ikke press.

Ett lite valg kan være nok.

En ny måte å snakke til deg selv på.

Et øyeblikk der du stopper opp i stedet for å presse videre.

Små steg, tatt ærlig over tid,

skaper ofte dypere endring enn store løfter.

## Del 5 Integrere

# Refleksjon

Ta frem setningen du valgte i forrige steg.  
La den få være med deg mens du svarer.

### **1. Hva er ett lite, konkret steg du kan ta denne uken som er i tråd med den nye setningen?**

Tenk enkelt.  
Nært.  
Gjennomførbart.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Del 5 Integrere

### **2. I hvilke situasjoner er det lett å falle tilbake i gamle tanker?**

Å se dette tydelig gjør deg ikke svakere –  
det gjør deg mer bevisst.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Del 5 Integrere

### 3. Hvordan kan du møte deg selv med mer ro når det skjer?

Ikke perfekt.  
Bare litt varmere.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Del 5 Integrere

## En 7-dagers stille øvelse

**De neste syv dagene kan du prøve dette:**

**Les den nye "jeg er"-setningen din én gang hver morgen.**

**Legg merke til ett øyeblikk i løpet av dagen**

**der du handler litt mer i tråd med den.**

**Om du glemmer – begynn bare igjen neste dag.**

**Ingen registrering.**

**Ingen prestasjon.**

**Bare rolig oppmerksomhet.**

## En indre påminnelse

**Du trenger ikke bli en ny person**

**for å leve et nytt liv.**

**Noen ganger holder det**

**å møte deg selv på en ny måte –**

**ofte nok**

**til at noe begynner å forandre seg innenfra.**

Del 5 Integrere

## Veien videre

**Dette kan være slutten på en liten reise.  
Men det kan også være begynnelsen på noe større.**

**Hvis du kjenner at du ønsker dypere støtte,  
finnes det mulighet for videre arbeid gjennom  
Beate Daniloffs programmer og samtaler.**

**Rolig.**

**Når du selv er klar.**

## Før du lukker

**Stopp et lite øyeblikk.**

**Legg merke til hva du tar med deg videre.**

**Ikke det du burde ha fått til –  
men det som faktisk har blitt tydeligere.**

**Noen ganger begynner et nytt kapittel**

**ikke med store ord,  
men med en stille visshet:**

**Noe har allerede begynt å bevege seg.**

** Du er nå ferdig med Daniloff Selvbildeløftet™.**

**Og kanskje er du også litt nærmere deg selv.**

# Når du ser tydeligere

Klarhet forandrer noe i oss.

Noen ganger er det nok å skrive.

Andre ganger trenger vi å snakke.

Hvis du kjenner at noe har åpnet seg i deg gjennom dette arbeidet,

kan du booke en samtale.

Ikke for å bli overbevist.

Men for å utforske hva neste steg er for deg.

Selvbildet ditt formes ikke av det du ønsker.

Det formes av det du lever fra.

Beate Daniloff