



WORKBOOK

MIN KARAKTÄR

THE 
FUTURE
BOOK



Att bygga en god karaktär

Välj en egenskap som du vill stärka i ditt liv svara på frågorna nedan och lista sedan 3 åtgärder (stora som små) som du kommer att göra denna vecka för att få det att bli din verklighet.

En egenskap jag önskar stärka i mitt liv är: _____

Varför är denna egenskap viktig för mig?

Hur mycket lider jag för närvarande/vad får jag för närvarande för oönskade resultat, på grund av att jag inte har denna egenskap/inte har tillräckligt mycket av denna egenskap utvecklad?

Vad kommer jag att vinna på i mitt liv genom att utveckla och stärka denna egenskap?

Tre actions jag kan ta denna vecka för att stärka och utveckla denna egenskap är:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____



Arbeta med frågorna:

Se på bilden nedan hur du schematiskt kan tänka för att hitta ditt bästa recept för att bygga en god karaktär. Denna övning kräver att du kan tänka lite fram och tillbaka mellan rutorna, för att se vad de betyder för varandra, hur de är avhängda av varandra och hur de kan påverka varandra positivt såväl som negativt. Vilka egenskaper är det egentligen som du tycker kännetecknar en god karaktär? Hur nära eller långt ifrån är det som du känner är en god karaktär när du funderar över det på djupet? Att vilja vara på ett eller annat sätt är en sak, att verkligen, - konsekvent agera, resonera och verka på ett sätt, är en helt annan fråga. Var brutalt ärlig med dig själv. Vad ÄR du och vad ÖNSKAR du att du vore? Vad behöver du utveckla? Vad behöver du börja med eller avveckla för att nå och leva med din goda karaktär? Hjälp dig själv att levla inom den här kategorin.

