

# HJÄLTARNA, DINA IDEAL

**Börja med att skriva ner alla hjältar eller människor du beundrat på ett eller annat sätt i ditt liv. Det måste vara människor du träffat och pratat med. Det kan alltså inte vara filmstjärnor du aldrig träffat eller tex Jesus.**

**Jag vill att du skriver ner minst 20st - 25st, gärna fler. När det tar stopp lägger du ner det bara och fortsätter senare eller vid ett annat tillfälle. Ibland kan det vara enklare att komma ihåg om du startar från födsel och går framåt till idag eller tvärtom. När du tycker att det inte finns fler hjältar i ditt liv, lägger du ner det bara , ger det några dagar, så kommer säkert ytterligare hjältar upp vid oväntade situationer.**

**Nu skall du lägga alla i kronologisk ordning från att du var liten till idag. Det handlar inte om exakthet, utan mer som olika etapper i livet, grundskola, gymnasium, universitet etc.**

**När detta är klart börjar du att efter varje person skriva varför du beundrade dom, varför dom var en hjälte. Använd enstaka ord inte hela meningar, tex ordningsam, stark, äventyr, andlig, resor etc.**

**Du kommer nu att se vissa ord som återkommer hos olika hjältar, och du kommer nu också att se ett mönster av olika ord som återkommer, skriv ner dessa separat. Skriv ner dom ord som återkommer flest gånger och som du känner klingar an hos dig.**

**Skriv ner 4st - 6st av dessa ord.**

**Dom ord som har återkommit flest gånger och som talar mest till dig, är grundstenarna i dina ideal.**

**Lycka till!**



**BERGMANLIFENAVIGATION.COM**  
**FOR MEN**