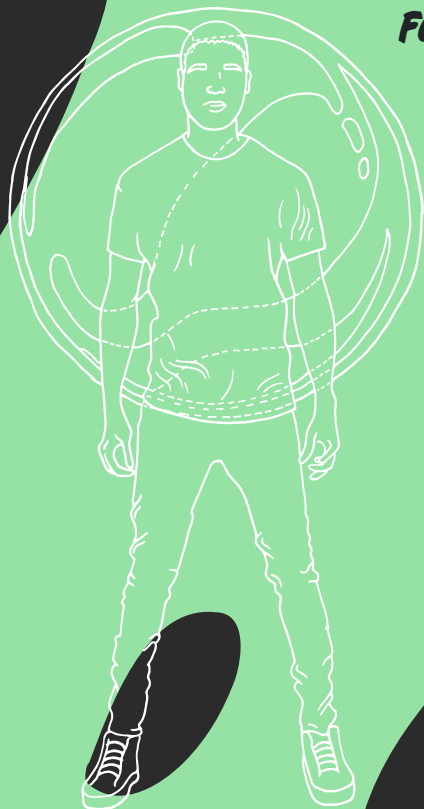




STEG 5:

FATTA DIG SJÄLV

**DET FEMTE STEGET MOT EN
SAMTYCKESKULTUR ÄR ATT TA REDA PÅ VAD
VI SJÄLVA VILL. VI BEHÖVER EN TRYGG
RELATION TILL OSS SJÄLVA DÄR VI VET VAD
VI MÅR BRA AV OCH DÄR VI RESPEKTERAR
VÅRA EGNA GRÄNSER, SÅ ATT VI INTE SÄGER
JA TILL SAKER SOM SKADAR OSS.
VI BEHÖVER OCKSÅ VÅGA GRANSKA OCH
FÖRÄNDRA VÅRA EGNA BETEENDEN.**



STEG 5:

NÄR BEHÖVER JUST DU SE UPP FÖR ATT INTE GÅ ÖVER ANDRAS GRÄNSER?

NÄR ÄR DU...
VILJESTARK ELLER OSÄKER?
SNABBTÄNK ELLER LÅNGSAM?
AKTIV ELLER PASSIV?
ENGAGERAD ELLER OBRYDD?
SJÄLVSÄKER ELLER BLYG?

HUR KÄNNES DET I KROPPEN NÄR DU VILL NÅGOT?

PIRRIGT

LÄTT

STILLA

SOM ATT NÅGOT DRAR IHOP SIG

BUBBLIGT

SOM ATT NÅGOT DRAR MIG FRAMÅT

STILT

