

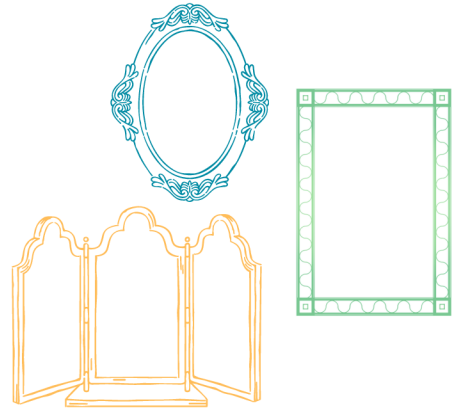
Judospegeln

– Se styrkan i dig själv!



Tänk dig att du står framför en spegel – men inte vilken spegel som helst!

Den här spegeln visar inte bara hur du ser ut, utan berättar något om vem du är på insidan.



Uppdrag! Välj en av de tre utmaningarna nedan.

1. Rita dig själv i spegeln

Välj en spegelmodell eller designa din egen spegelram. Rita dig själv i mitten av spegeln. Titta på dig själv och fundera:

"I spegeln ser jag en person som..."

Vad skulle du säga då? Är du omtänksam, modig, hjälpsam eller kanske respektfull? Du bestämmer själv vilka värden du vill visa och stå för!

2. Reflektionsspegel – se dina styrkor

Judos värdegrund består av åtta viktiga principer:

vänskap, mod, respekt, ödmjukhet, artighet, ärlighet, hederlighet och självkontroll.

Välj den tredelade spegeln och skriv korta meningar på spegelns sidor, högra och vänstra sidan. Fortsätt meningarna på ditt eget sätt, så att de handlar om just dig:

- *Jag visar vänskap när...*
- *Jag visar mod när...*
- *Jag visar respekt när...*

Du får gärna lägga till fler egna tankar och exempel. I spegelns mittensektion ritar du in dig själv.

3. Spegel i förändring

Välj den tredelade spegeln och rita eller skriv på vänstersidan hur det var när du började med judo. Hur tänkte eller kände du då? Vad var nytt, spännande eller svårt? På högersidan visar du hur du är nu, efter all träning och utveckling. Vad har förändrats? Hur har du vuxit, både som judoka och som person? I mitten ritar du dig själv som du är idag.

Kom ihåg: Det finns inget rätt eller fel, det handlar om dig och din resa.

