



Meningsfull tillvaro

Del 1. Medvetenhet om vad som påverkat och format dig.

Våra egenskaper och roller kommer till stor del av vad vi sett och upplevt. Det behöver inte vara fel, utan bara så det är. Men genom att öka den egna medvetenheten kan vi ta första steget att bryta mönster, som bara uppkommit utan att vara något som egentligen gagnar och där vi egentligen önskar förändring. Lyssna på videon och fram med papper och penna :)



Vilka roller "spelar du på livet scen" just nu (t.ex; student, mamma, bibliotekarie...)



För varje roll; vilka har du influerats av när det gäller "hur man ska vara" som en...



Finns det något du vill ändra i de egenskaper som du associerar med dina roller?



För varje roll; vilka har du influerats av när det gäller "hur man ska vara" som en...



Vem (om någon) skulle påverkas av att du ändrar någon av de egenskaper eller beteenden som du bara gjort till en vana men inte vill behålla längre?



Hur skulle du gagnas av att behålla de här egenskaperna?



Hur skulle det gagna dig att förändra dessa egenskaper?



Vem skulle du vara om en av rollerna skulle försvinna?



Skriv ner namnen på dina föräldrar eller/och andra som varit betydande vuxna för dig under din uppväxt (har du snöat in ordentligt på någon TVserie, så skriv din favoritroll därifrån också). Under varje namn skriver du vilka egenskaper som var mest utmärkande (både positiva och negativa). Gör en cirkel runt de egenskaper som du känner igen hos dig själv, och stryk under de egenskaper som du kanske valt en "extrem" motsats till. Reflektera och titta på vad du skrivit med nya ögon. Finns det något du vill förändra?