



# Övning: Livets flod

---

## Mål

Du lär dig att förstå händelser i ditt förflutna.

## Anvisning

För att förstå vilka saker som påverkar dig är det bra att bli medveten om ditt förflutna och dess händelser.

Du kan göra nästa uppgift genom att rita på ett papper eller skriva ner svaren i rutorna nedan. Planera ditt livs flod och rita eller skriv ner följande saker om ditt liv.

---

### **På vilka ställen är floden smal och stenig?**

Dessa ställen återspeglar tråkiga händelser och utmaningar i ditt liv.

### **Vilken typ av bagage som försvårar din resa har du med dig?**

Bagaget återspeglar belastningar från ditt förflutna, såsom störande och tråkiga minnen. Det kan också bestå av orimligt kritiska tankar såsom "jag misslyckas alltid" eller oflexibla åsikter som "jag måste vara bäst på någonting".



**Vilka metoder har du lärt dig för att åka längs floden och vilka fina saker har du upplevt längs floden?**

Dessa återspeglar dina resurser och de goda sakerna i ditt liv.