



Övning: Jag är

Mål

Du förstår vad som är viktigt för dig och vad som gör dig till dig. Du uppfattar också förhållandet mellan dessa saker och ditt kön.

Anvisning

Skriv ner ord, adjektiv eller saker som beskriver dig i rutan nedan.

Beskriv med hjälp av dessa hur du ser dig själv.

Du kan till exempel fundera över följande

- Hurdan är jag?
- Vad gillar jag? Vad gillar jag inte?
- Vilka saker är viktiga för mig?
- Vilka olika roller har jag i mitt liv?
- Vilka saker anser jag vara relaterade till mitt kön? Varför?

Du kan också göra övningen på papper, och då kan du förutom att göra anteckningar också rita bilder eller symboler.

Hurdan är jag?