



Övning: Positiva minnen

Varför?

Du utökar och fördjupar minnesbilderna från ditt liv på ett positivt och konstruktivt sätt.

Hur?

Läs frågorna nedan. Begrunda de tankar och känslor som väcks.

Du kan dra dig till minnes en eller flera saker samtidigt. Du kan göra övningen på egen hand eller tillsammans med en vän eller närstående.

Tilläggsfrågor

Exempel på lämpliga tilläggsfrågor:

- Konkreta frågor som rör situationen, såsom "Berätta lite mer om den här personen".
- Frågor som förtydligar vad upplevelsen betydde, såsom "Vad tyckte du var viktigt eller trevligt i upplevelsen?" eller "Vad betydde det här för dig?"
- Frågor som binder samman händelsen eller upplevelsen med nutiden, såsom "Vad ger det här minnet dig i dag?"

Frågor

- Det här har gjort mig glad på sistone
- Min favoritsötsak i barndomen
- Ett bra gäng där jag har trivts
- En färdighet som jag har haft glädje av
- Ett djur som har varit viktigt för mig
- Ett vackert ställe
- En vy som ger sinnesro
- Min favoritaktivitet om somrarna
- Min favoritidrottare
- En vän jag gärna berättar om
- En minnesvärd resa
- En person som jag uppskattar
- En person som jag har haft roligt med
- Sådant som jag finner attraktivt hos en man/kvinna
- Ett föremål, klädesplagg eller transportmedel som är viktigt för mig
- Min favoritlåt genom tiderna
- Det bästa i min hembygd
- De bästa stunderna i vardagen
- Saker som får mig att slappna av
- En måltid jag minns
- Ett fritidsintresse som jag tycker varit roligt och där jag varit framgångsrik
- En bra egenskap som jag har ärvt
- Den här livskunskapen skulle jag vilja föra vidare
- Den här erfarenheten skulle jag inte vilja vara utan



- Saker som är viktiga för mig där hemma
 - Något jag brinner för
 - Musik som ger mig kraft
 - En instruktör eller lärare som har gett mig mycket
 - Det här beslutet kan jag tacka mig själv för
 - Något som var utmanande att göra, men som jag slutförde
 - En person som har stöttat mig
 - Det här kunde jag lyckligtvis släppa taget om
 - Då upplevde jag att jag kunde hjälpa till
 - Det här har jag blivit bättre på med åren
 - Så här klarade jag av svåra perioder
 - Då var jag uthållig
 - En person som står mig nära
 - De här livsvisdomarna är jag tacksam för
 - Ett personligt möte som gjorde intryck på mig
 - Då kände jag arbetsglädje
 - En plats som är kopplad till bra minnen
 - Fester jag minns
 - En person som gett upphov till glädje i vardagen
-