



Övning: Korten för positiva minnen

Varför?

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

Hur?

Denna övning utförs med hjälp av Korten för positiva minnen. Du kan använda dem på egen hand, tillsammans med någon annan eller i en grupp.

Du kan ladda ner korten (PDF-format) från Mieli rf:s sida: [Kort för positiva minnen - MIELI rf](#). Du kan också öppna korten i en separat flik i webbläsarfönstret på datorn.

Korten för positiva minnen ökar de positiva känslorna. Det fungerar så att man berättar om trevliga minnen och spännande stunder. Samtidigt delar man med sig av upplevelser av när man har lyckats med saker.

Ifall man utför övningen tillsammans med andra så är det lika viktigt att berätta som att lyssna.

Spelets upplägg

Varje deltagare väljer turvis ett kort från högen. Hen svarar på frågan eller fortsätter den mening eller det tema som finns på kortet. Det går också att spela så att alla deltagare svarar på samma frågor.

Det finns två typer av kort

- Korten med röd kant har frågor som innehåller lättsamma minnen. De här korten gör det också lättare att lära känna varandra och passar bra i början av träffarna. Man kan ställa mer detaljerade frågor med hjälp av tilläggsfrågor.
- Korten med grön kant har mera ingående frågor om minnena. De här korten fungerar bäst när gruppmedlemmarna redan känner varandra sedan innan. Det är bra att reservera lite mer tid för de mera ingående frågekorten.

Tilläggsfrågor

Man kan ställa mera ingående frågor till deltagarna. Du kan också fräscha upp ditt eget minne med hjälp av frågorna.

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?"
-