



Övning: Att rikta blicken mot framtiden

Varför?

Med hjälp av denna övning kan du utforska vilka tankar och känslor framtiden väcker hos dig. Du får samtidigt fundera på vilken typ av framtid du vill gå mot.

På så sätt blir du mer medveten om att framtiden inte bara väller över dig, utan att du själv kan påverka den.

Hur?

Föreställ dig själv och ditt liv om fem eller tio år. Klimatförändringen och artförlusten har fortskridit. Situationen har blivit värre, och man har inte kunnat förhindra exempelvis naturförstörelsen.

I vilken riktning vill du styra ditt liv med tanke på dessa händelser? Hurdana händelsekedjor kan dina val och ditt beteende leda till? Vad kunde vara genuint och bra i framtiden, även mitt i det hotfulla och osäkra?

Gör en tankelek: föreställ dig den framtid du skulle vilja ha. Föreställ dig framtiden som den i bästa fall skulle kunna se ut. Förneka dock inte effekterna av klimatkrisen och andra problem.

Du kan göra övningen genom att fundera på egen hand eller dela dina tankar med andra.

Vilka slags nära relationer har du?

Vilka andra sociala relationer har du? Hurdana gemenskaper tillhör du?



Hur ser din vardag ut?

Vilka bra saker har du i ditt liv?

Vilka problem har du i ditt liv?

Hur klarar du dig? Var kan du få hjälp?

Var finner du meningsfullhet?



Vad försöker du uppnå? Vad fantiserar och drömmer du om?

Hur och med vem delar du dina känslor om klimatet och miljön?

Var får du stöd för att leva med en eventuell ångest?