



Övning: Min vision om ett meningsfullt liv

Varför?

Du får reflektera kring hur ditt liv skulle kunna se ut för att det skulle vara meningsfullt för dig. Du förstår tydligare vad du vill ha ut av livet.

Du hittar också saker som du kan börja jobba mot.

Hur?

Fundera på hur vill att ditt liv ska se ut om till exempel ett eller fem år.

Du kan till exempel ställa dig följande frågor:

- Vad skulle du vilja göra?
- Hur skulle du vilja att dina dagar såg ut?
- Vad skulle du vilja göra på din fritid?
- Vilka färdigheter har du?
- Vilken typ av relationer skulle du ha?
- Vilka andra bra saker skulle du ha i ditt liv?

Visualisera fritt och skriv ner dina drömmar. De saker du skriver ner kan vara stora eller små.

Min dröm

T.ex. Jag har vänner och fritidsintressen som jag själv valt. Jag har en partner som delar mina värderingar.



Tänk sedan på vad det är som hindrar dig från att leva det liv som du visualiserade. Är någon av dina drömmar en sådan som du redan nu kan börja uppnå? Vilket är det första steget du kan ta mot din dröm?

Jag skulle kunna

T.ex. Jag frågar en arbetsbekant om hen vill äta lunch med mig. Jag skulle kunna leta efter information om fritidsaktiviteter på nätet.