



Övning: Visualisera ett meningsfullt liv

Mål

Du förstår tydligare vad du vill ha ut av livet. Du hittar också saker som du kan börja jobba mot.

Anvisning

Reflektera över hur du skulle vilja att ditt liv såg ut i framtiden. Vad skulle du vilja göra? Hur skulle du vilja att dina dagar såg ut? Vad skulle du vilja göra på din fritid? Vilka bra saker skulle du vilja ha i ditt liv?

Visualisera fritt och skriv ner dina drömmar. Drömmarna och sakerna du skriver ner kan vara små eller stora beroende på din livssituation.

Exempel

"Jag träffar min gamla vän på nytt."

Mitt framtida liv

Efter uppgiften

Stanna upp och reflektera över vad det är som hindrar dig från att göra det du just visualiserade. Finns det något som du skulle kunna gå vidare med?

Fundera ur ett vidare perspektiv över alla möjligheter som skulle kunna finnas i ditt liv. Vad skulle kunna berika ditt liv?