



## Övning: Rollkarta i mitt eget liv

---

### Mål

Du känner igen dina egna roller. Du förstår vad dessa roller betyder för dig. Du får en uppfattning om hur de påverkar dina tankar och dina aktiviteter.

### Anvisning

Läs frågorna nedan. Fundera på svaren eller anteckna dem i följande rutor.

---

**Har rollerna en viss ordning för dig? Vilken är den mest dominerande av dina roller och varför?**

**Behöver du ändra rollernas ordning? Vill du fokusera mer på en av dina roller?**

**Är någon roll en belastning för dig? Hindrar någon av rollerna dig från att förverkliga din sexualitet som du vill?**

**Vill du att någon roll ska förstärkas?**

Hur skulle förändringen påverka ditt välbefinnande? Hur är det med din sexualitet?