

80-årskalaset

Sätt eller lägg dig skönt och fokusera en stund på din andning. Lägg märke till hur du andas in och ut, in och ut.

Tänk dig att du är på ditt eget 80-årskalas. Föreställ dig platsen där festen hålls. Kanske hemma hos dig, på en restaurang eller ute på gården en vacker sommardag. Se den platsen och situationen framför dig och notera vilka som är där. Runt omkring dig finns förmodligen personer du känner igen från olika perioder i livet: barn, barnbarn, övrig familj, gamla vänner, tidigare arbetskamrater och grannar. Du kanske hör sorlet från människor runt dig, känner doften av blommorna, och anar lite dämpad musik i bakgrunden.

Människorna på kalaset pratar om dig, eftersom de har kommit för att fira just dig. Lyssna på vad de säger om dig och talen som de håller. Vad säger de om dig och om hur du är som människa? Eller om vad du har uppnått i livet?

Vad skulle du vilja att dina anhöriga och vänner skulle säga om dig? Om hur du var som människa och vad som var viktigt för dig? Beskriver de dig som en person som brydde sig om sina anhöriga och vänner och som också tog hand om sig själv? Eller beskriver de dig som en person vars liv var en kamp mot utdragna symtom, som överskuggade allt annat i ditt liv?

Vad skulle du helst vilja höra om dig själv? Vad använde du din tid i livet till? Vad bryr du dig om allra mest?

Syftet med den här övningen är att väcka tankar i dig om vilken typ av liv du skulle vilja leva, och vilka val du skulle vilja göra precis här och nu.

Skriv ett par ord om vad du helst skulle vilja att människor sa om dig och ditt liv.

Om du vill kan du sätta upp det du har skrivit om dig själv på en plats som du hittar lätt och som du alltid kan komma tillbaka till.