



Övning: Hitta din riktning i livet

Varför?

Du identifierar saker på en generell nivå som är viktiga för dig. Du hittar en riktning som du vill gå mot.

Hur?

Du behöver inte göra klart denna övning på en gång. Du kan komplettera övningen i takt med att du hittar på nya saker. Du kan också tillämpa övningen i olika områden i livet.

Anvisning

1. Välj något område i livet som är viktigt för dig

Det kan vara något som krisen direkt har påverkat. Men det kan också vara något som inte alls har med krisen att göra.

Exempelvis

- familj
- vänner
- dejting
- intressen och hobbyer
- skola, studier eller jobb

2. Fundera sedan på vilka saker och aktiviteter som är viktiga för dig generellt inom det område som du har valt

Skriv ner dem.

Du kan till exempel ta nedanstående frågor till hjälp.

Familj

På vilket sätt vill du tillbringa tid med din familj? Hur vill du att dina familjemedlemmar ska bemöta dig? Hur vill du bemöta dem?



Vänner och dejting

Vilka slags sociala relationer vill du ha? Hur vill du tillbringa tid med andra? Hur vill du att de ska bemöta dig? Hur vill du bemöta dem?

Intressen och hobbyer

Vad är du intresserad av? Vad engagerar dig? Hur skulle en perfekt vardagsdag se ut? Hur skulle en perfekt helg se ut? Vilka personer ser du upp till? Hur agerar de? Hur använder de sin tid? Hurdana drömmar har du?

Skola, studier eller jobb

Vad skulle du vilja lära dig eller kunna? Vad kan och vet du redan nu? Hurdana drömmar har du?

3. Ta ett litet steg mot det som är viktigt för dig

Vad skulle du kunna göra redan inom ett par dagar?