



Övning: Drömburkar

Varför?

Genom att fundera över dina drömmar ökar du din självkännetdom och kan ta reda på vad du vill med framtiden. Att drömma hjälper till att hålla hoppet vid liv och göra framtiden mer positiv. Att drömma och fantisera gör dig gott.

I denna övning lär du dig att identifiera dina drömmar. Drömmar ger livet en mening och riktning. Genom att identifiera dina drömmar blir det lättare för dig att se dina tankar och mål som viktiga.

Hur?

Nu får du drömma och fantisera om små och stora saker, möjliga och omöjliga!

Rita tre burkar på ett papper: en liten, en medelstor och en stor.

Du ska fylla burkarna med olika drömmar. Vissa drömmar är lätta att förverkliga, vissa kan kräva lite arbete för att gå i uppfyllelse och vissa behöver inte ens gå i uppfyllelse.

- Den lilla burken fyller du med små drömmar som är lätta att förverkliga i en nära framtid. Ett exempel på en liten dröm: "Nästa helg vill jag ta en lugn långpromenad och bada bastu."
 - Den medelstora burken fyller du med drömmar som du kan behöva kämpa för eller som inte kommer att gå i uppfyllelse på ett tag. Exempel: "En dag kommer jag att ha ett grönsaksland där jag odlar grönsaker."
 - Den största burken fyller du med drömmar som kanske aldrig går i uppfyllelse. Dessa drömmar kan vara så galna eller omöjliga som du kan tänka dig. Exempel: "Jag drömmer om att flytta till en liten ö i Medelhavet och bli snickare och konstnär."
-