

Då, nu och min framtid...

Inlevelseövning i det egna förflutna

Tänk tillbaka på tiden du gick i första klass.

Tänk på hur det var att vara du då.

Dessa frågor kan vara till din hjälp:

(tänk tyst)

- Vilka var dina viktigaste fem personer då?
- Vilket yrke drömde du om?
- Vad var viktigt för dig i livet?

Brainstorming - kring mitt förflutna, hur kan man komma vidare

- Berätta om ett positivt minne
- Kan du använda dig av det minnet i svåra stunder
- Är det svårt att vara förlåtande mot sig själv- ingen är perfekt

Inlevelseövning i den egna framtiden

(fyll i stencil)

- Tänk dig in i hur det är att vara du om fem år.
- Tänk på hur det var att vara du då.

Dessa frågor kan vara till din hjälp: (tänk tyst)

- På vilket sätt kommer ditt liv se annorlunda ut då mot nu?
 - i dina närmaste relationer?
 - i ditt skola, yrkesliv?

Fokus på mig här och nu – inlevelseövning

Hur är det att vara jag?

Tänk på dig själv. Hur det är att vara du just nu i det här rummet i denna stund i ditt liv. Bry dig inte om hur andra har det eller hur du haft det eller hur då kommer att få det.

Gör gärna någon avslappningsövning som avslut. Se i Prepareprogrammet, Arnold P. Goldstein.

Om min framtid

Om ett år så kommer jag:

Om fem år så kommer jag:

Den stöd och hjälp jag kan behöva är:
