

"Spegeln" - ett enkelt sätt upptäcka mer om sig själv

Bland det svåraste som finns är faktiskt att få syn på oss själva, sådana som vi är. Det är ungefär lika svårt som när man försöker se om man har en fläck på kinden. Vad gör vi då, jo vi går till spegeln för att få syn på kinden "utifrån"!

Här har du en uppsättning frågor som kan fungera som en spegel för dig och hjälpa dig att se och upptäcka mer om dig själv. Börja med de frågor som verkar lättast eller mest angelägna. Det här kan bli början på en spännande upptäcktsfärd som hjälper dig att leva mera medvetet och färgstarkt! Livskvalitet!

- Vill jag detta som jag håller på med?
- Vad har jag för val? Finns det alternativ?
- Vad strävar jag efter i mitt liv?
- Vem är det som styr mitt liv?

- Vilka är viktiga värderingar och behov i mitt liv?
- Vilken av ytterligheterna dominant/undergiven ligger jag närmast?
- Vilken känsla har jag svårt att stå ut med hos mig själv och andra?
- Vad behöver jag förlåta mig själv för?
- Vad gör jag när jag inte vet vad jag vill?

- Hur får jag utlopp för min kreativitet?
- Vad är känslan jag bär på i livet just nu?
- Hur bidrar jag till andra?
- Vad vill jag bli ihågkommen för?

- På vilket sätt har jag förändrats genom åren? Vad är bra, mindre bra?
- Vad ligger utanför min trygghetszon? Vad skapar oro?