



SSRF

Centrum för Själavård & Samtalsterapi

ATT TA REDA PÅ INNAN DU STARTAR

För din personliga utveckling, andliga förståelse och mänskliga växande

SSRF | Centrum för Själavård & Samtalsterapi

Svenska Samfundet för Religionsintegration & Frihetsbejakande rättigheter



SSRF | CENTRUM FÖR SJÄLAVÅRD & SAMTALSTERAPI

Svenska Samfundet för Religionsintegration & Frihetsbejakande rättigheter

www.ssrff.nu

info@ssrf.nu

070 24 83 783



ATT TA REDA PÅ INNAN DU STARTAR

Innan du startar med din kurs är det bra om du kan ta dig tid till att besvara följande frågor.

Se frågorna som en visualiseringsövning. Låt därför dina svar få ta den tid som du behöver.

Det finns tomma blad här i dokumentet som du kan skriva/rita/skissa/måla/klistra in på.

Du kan också skaffa en egen anteckningsbok/ dagbok att skriva i.

Vill du bli guidad och vägledad genom hela din kurs så rekommenderas att du bokar Samtal för Självvård & Samtalsterapi genom SSRF.

[Klicka här för att ta reda på mer](#)

VISUALISERINGSÖVNING 1: Visualisera din ideala yttre miljö

1. Börja med att visualisera hur ditt liv på det yttre (fysiska) planet ser ut just nu (hem, relationer, arbete, vänner och så vidare).
2. Visualisera nu hur du vill att ditt ideala liv på det yttre (fysiska) planet ser ut (hem, relationer, arbete, vänner och så vidare).

Finns det någon gemensam nämnare eller ”röd tråd” som ett tema genom dåtid, nutid och framtid? Visualisera även små detaljer, dofter, färger och så vidare.

Skriv/ rita/ måla/ skissa/ klistra in så detaljrikt som du bara kan.

VISUALISERINGSÖVNING 2: Visualisera din ideala inre värld

1. Hur ser din inre värld av tankar och känslor ut just nu?
2. Hur skulle du vilja att din ideala inre värld av tankar och känslor såg ut?
3. Vad är det som motiverar dig till att göra en förändring i ditt liv?
4. Vad är det som du tror hindrar dig till att göra en förändring i ditt liv?
4. Vad vill du uppnå med att göra en förändring i ditt liv?
5. Varför vill du göra en förändring i ditt liv?

