



## STEG 5: LIVSBERÄTTELSE


# TOLV STEG TILL EN NY RIKTNING I LIVET

MED EXISTENTIELLORIENTERAD INRIKTNING AV PSYKOTERAPI

**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](http://www.ssrff.nu)

[info@ssrf.nu](mailto:info@ssrf.nu)

070 24 83 783



# SSRF

## Svenska Samfundet för Religionsintegration & Frihetsbejakande rättigheter

Samfundet för alla människors lika värde som förespråkar kulturell och andlig förståelse genom att förena vetenskap och religion

### **Inriktning, syfte och mål:**

Svenska Samfundet för Religionsintegration & Frihetsbejakande rättigheter (SSRF) är ett fristående samfund som grundar sitt arbete på religionsintegration och frihetsbejakande rättigheter.

SSRF följer FN:s vägledande riktlinjer för alla människors lika värde där SSRF förespråkar värdighet och rättvisa åt alla genom de mänskliga rättigheterna.

SSRF följer även den svenska lagen om religionsfrihet där SSRF förenar vetenskap och religion genom kulturell och andlig förståelse.

SSRF inriktar främst sin verksamhet åt utbildningar. SSRF är ett registrerat trossamfund vilket gör att du kan känna dig helt trygg med kvalitén på våra yrkesutbildningar.

SSRF Utbildningscenter är ett distansbaserat utbildningscenter med utbildningar på distans inom området för beteende- och religionsvetenskap med existentiellorienterad inriktning.

Inom detta område kan du utbilda dig till Diplomerad Självvårdare med existentiellorienterad inriktning samt Certifierad Samtalsterapeut med existentiellorienterad inriktning av psykoterapi.

SSRF:s mål och syfte är att skapa utbildningsmöjligheter som leder till arbete för alla människor med intresse för personlig utveckling, andlig förståelse och mänskligt växande oberoende av trosinriktning. Detta gör SSRF genom att förena vetenskap och religion med syfte att skapa en ökad förståelse för alla människors lika värde och rätt till utbildning som leder till jobb.

SSRF är organisationen som skapar framtidens jobb med arbetsmöjligheter för dig som vill ägna dig åt personlig utveckling, andlig förståelse och mänskligt växande.

## **Tolv steg till en ny riktning i livet**

Med existentiellorienterad inriktning av psykoterapi

### **Vad innebär en existentiellorienterad inriktning?**

Existentiellorientering innebär en inriktning på den mänskliga existensen och betonar individens ansvar att själv välja hur livet ska formas och som utgår från den enskilde människans situation.

### **Mer om en existentiellorienterad inriktning av psykoterapi**

**Kanske** känner du en längtan att få upptäcka dig själv, dina talanger och gåvor och komma vidare på din väg genom livet?

**Kanske** vill du hitta ett nytt hem, men vet inte var?

**Kanske** vill du finna ett nytt jobb och en ny karriär, men vet inte hur?

**Kanske** vet du precis vad du vill, men vet inte hur du ska ta dig dit?

**Kanske** vet du inte alls vad du vill, men har en innerlig önskan att få veta?

**Kanske** känns det som om där hela tiden finns en djup kronisk depressiv känsla och du vill veta varför?

**Kanske** känns det som om du är osäker på din väg och hur du ska gå vidare, trots alla år av ansträngningar med din egen personliga utveckling?

**Kanske** känns det som om du är ensam trots alla dina vänner och önskar finna mer likasinnade vänner?

**Kanske** känns det som om du ännu inte har hittat din rätta partner, eller att du inte upplever den nivån av förtrolighet som du önskar med din partner och har en innerlig önskan att få uppleva detta?

**Kanske** undrar du om livet ska se ut så här och du ställer dig ofta frågan: *"Det måste finnas ett annat sätt att leva livet på"*?

### **Kan du känna igen dig?**

Då har du hamnat helt rätt och du är långt ifrån ensam. Många människor ställer sig själv dessa frågor.

Oavsett vilket vägskäl i livet du står inför, så kom ihåg att du behöver inte stå ensam i denna fas av ditt liv.

En existentiellorienterad inriktning av psykoterapi har en hälsobefrämjande karaktär där personlig utvecklingslära, andlighet, beteendevetenskap och religionspsykologi används som grundläggande verktyg i den personliga livsvägledningen.

Syftet är att röra sig mot ökad helhetskänsla genom personlig utveckling, andlig förståelse och mänskligt växande.

Målet är att förverkliga sig själv och de egna långsiktiga livsplanerna.

I de tolv stegen till en ny riktning i livet används en lösningsfokuserad metod med praktiska inslag för att bli mer aktiv och att på ett mer effektivt sätt använda sina egna förmågor till att åstadkomma en önskad förändring genom att förändra sin syn på sig själv.

Existentiellorientering innebär en inriktning på den mänskliga existensen och betonar individens ansvar att själv välja hur livet ska formas och som utgår från den enskilda människans situation.

Ibland kanske det känns som om där finns ett stort gap mellan där du befinner dig just nu och till dit du vill komma.

Man försöker oftast i det här stadiet att tänka ut en lösning, men hur mycket man än funderar så händer ingenting. Det blir bara fler och fler tankar som maler i huvudet och det kan kännas som om tankarna har ett eget liv och man bara följer efter. När detta pågått en längre tid så kan fysiska och emotionella problem ge sig till känna. Kanske får man smärta i kroppen, ångest, en kronisk depressiv känsla, trötthet, brist på tillit till sig själv och sin omgivning, man känner sig instängd och ofri och livet känns ganska innehållslöst och tråkigt.

När detta tillstånd uppträder i ditt liv kan du vara säker på att en förändring av något slag är på väg att inträffa.

Det är inte en fråga om NÄR, utan en fråga om HUR.

Du längtar efter att få vidareutvecklas och växa som människa. Detta är inget konstigt utan fullt naturligt och det behöver inte betyda att något är fel. Ibland visar vår nuvarande situation på att det är dags att växa, inte bara på ett personligt sätt utan även i psykisk och andlig förståelse.

Vi tvingas då söka djupare och ta ansvar för hur vi behöver förändra vårt tänkande eller beteende.

Oftast är vi människor rädda för förändringar, men förändringens väg behöver inte vara skrämmande utan väldigt glädjefylld, där både hjärta och intellekt kan vara dina vägvisare. Ibland räcker det med att lära sig förstå sig själv bättre.

Genom de tolv stegen till en ny riktning i livet kan du få hjälp med att avlägsna det som håller dig tillbaka och blockerar din väg till att förverkliga dig själv.

Varmt välkommen! Nu startar din resa och process till en ny riktning i livet med hållbara livsförändringar.

*"Spiritus contra Spiritum"*

*-Carl Gustav Jung-*

I de tolv stegen till en ny riktning i livet tar vi inspiration från Jungs citat: *"Spiritus contra Spiritum"* som betyder *andlighet som motgift till missbruk*. Det vill säga vi byter ut beroendet mot andlighet. Beroendet är allt som hindrar oss från att leva det liv vi vill. Andlighet är att lära sig ha tillit till en högre kraft och att lita på att det finns något som är större än vad vi själva är och som bara vill vårt bästa. Martin Luther menar att en högre kraft är:

*"En Gud kallas det, som man väntar sig allt gott av och som man i all nöd tar sin tillflykt till. Det varvid du fäster ditt hjärta och varpå du förlitar dig är, säger jag, i verkligheten din Gud."*

## **STEG 5: Livsberättelse**

### **Att våga möta dig själv**

I det femte steget handlar det om att våga möta sig själv och säga precis som det är genom att sätta ord på sin egen livsberättelse.

#### **Att göra:**

- Nu är det dags att våga säga precis som det är genom att skriva ner din egen livsberättelse. Använd gärna frågorna nedan som stöd och hjälp.
- Nu är det också hög tid att fundera över om du har ett så kallat ”tryggt rum” där du vågar sätta ord på dina hjärnspöken tillsammans med någon eller några som du litar på. Ett tryggt rum där du känner dig omsluten, älskad, sedd och hörd. Ofta är det en enorm lättnad och befrielse att bara få säga precis som det är. Ibland kan ”bikt” tillsammans med en Självvårdare vara den allra bästa terapin.
- SSRF erbjuder alla sina medlemmar kostnadsfria Självvårdssamtal via telefon och via mailväxling. Besök hemsidan [www.ssrff.nu](http://www.ssrff.nu) för mer information.

#### **Hjälp på vägen:**

- När du skriver ner din livsberättelse så utgå alltid från dig själv och inte vad andra har gjort mot dig eller hur mycket du har presterat i livet.
- Hur minns jag mig själv som barn?
- Hur var jag som tonåring?
- Hur ser jag mig själv som vuxen?
- Hur upplever jag mig själv idag?
- Vem i mitt liv skulle jag våga anförtro mig åt?
- I vilka sammanhang vågar jag säga som det är?

## **EGNA ANTECKNINGAR**