

Min Livsmatris.

Vad jag tycker om i min tillvaro just nu. I mitten av pappret ritas du in allt som du tycker om i din tillvaro just nu, med enkla små symboler, eller streckgubbar, allt som du känner att du måste ha, allt som du inte vill vara utan. Det är människor, platser och saker som du redan har. Rita allt i din tillvaro som du sätter värde på, som dina barn, familjen, vännerna, huset, lägenheten, bilen, datorn, sommarstugan, arbetskamraterna, joggingskorna, kvällskursen, böcker, träd ta också med saker som kärlek, hälsa, frihet, trygghet och utbildning samt känslor, tankar, inställning. Det är viktigt att du ritas i stället för att skriva ord.

Vad jag vill dra till mig. I övre högra hörnet ritas du symboler för speciella saker eller människor som du skulle vilja ha i din tillvaro, det som du vill dra till dig t.ex barn, familj, vänner, hus, lägenhet, bil, dator, ta också med saker som kärlek, hälsa, frihet, trygghet och utbildning samt känslor, tankar, inställning. Det är viktigt att du ritas i stället för att skriva ord. Rita ett stort hjärta runt de symbolerna (så att du kan pumpa in hjärteblod i dem).

Vad jag vill släppa. I nedre vänstra hörnet ritas du symboler som representerar det som du vill släppa i ditt liv, bli färdig med och bli av med t.ex vänner, hus, lägenhet ta också med saker som känslor, tankar, inställning, beteende. Rita ett par stora vingar omkring dessa symboler. (så att den kan flyga iväg)

Mina värderingar. Skriv värde ord under de människor, platser och föremål som du tycker om och som du ritat mitt på pappret. Om du ritat ett hus ska du inte skriva hem utan i stället skriva ner det värdefulla som hemmet ger dig, till exempel "en varm trivsamt plats att dra sig tillbaka till" eller "ett bekvämt ställe där jag kan arbeta, leva och bjuda in vänner och som är en bra investering". Om du ritade en bild av din dator frågar du dig vad datorn ger dig som är värdefullt, till exempel "en länk till yttervärlden" eller "en arbetsstation där jag kan försörja mig utan arbetsresor". Vilket värde representerar din bil om du ritade den? Rörlighet? Uttryck för din personlighet? Möjlighet att komma till jobbet och ge dig trygghet? Frihet att ta dig till olika platser eller möjlighet att skjutsa barnen till skolan?



BERGMANLIFENAVIGATION.COM
FOR MEN