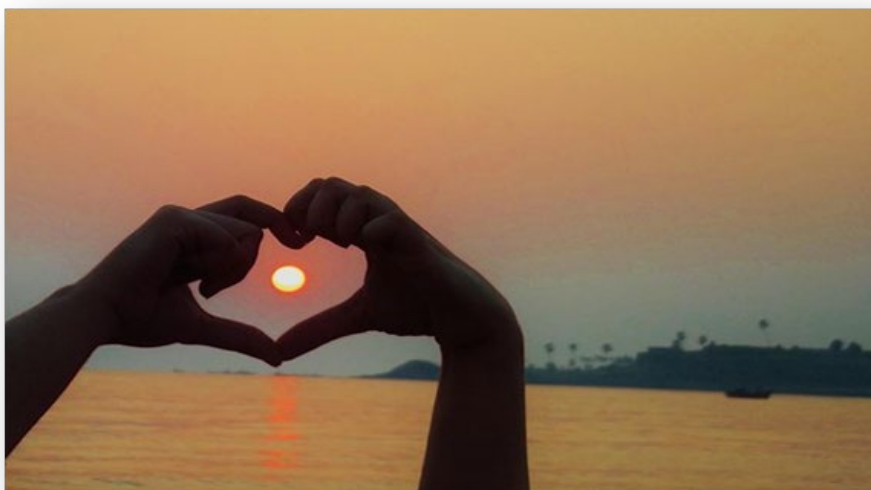


En övning i att ta hand om sina relationer

Skriv ner en lista på de personer du har en relation till. Det kan vara vilken sorts relation som helst -en kärleksrelation, kompisrelation, lagkompis, kollega, familjemedlem eller någon annan sorts relation.

Titta sedan igenom listan och reflektera över följande frågeställningar:

- Något som behöver städas eller repareras?
- Någon som blivit försummad? Någon som skulle behöva omsorg, ömhet, kärlek?
- Är det något som behöver sägas?
- Är det något som behöver göras?
- Vad har hindrat dig?



- Skriv ner de tankar som dyker upp när du reflekterar över ovanstående frågor.

Reflektion

En övning i (själv)medkänsla, en hjälp att synliggöra vad som är viktigt i dina relationer och hjälp att ta steg i din värderade riktning