



LIVSFÄLT

Varför?

I denna uppgift har du möjlighet att visualisera ditt eget livsfält. Syftet med uppgiften är att hjälpa dig att förstå hur olika saker påverkar ditt liv och vad du skulle vilja fokusera på i framtiden. Ett stort papper och färgglada pennor ger dig möjlighet att skapa en visuell presentation som återspeglar ditt liv på ett helhetsmässigt sätt.

Hur?

1. Ta fram ett papper (minst A4-format) och en penna. Du kan använda olika färger om du vill. Om du vill lägga mer tid på detta och leta efter bilder i tidningar som passar just ditt livsfält, välj ett så stort papper som möjligt i detta skede.
2. Skriv ordet "jag" mitt på papperet och sätt en cirkel runt det.
3. Skriv och/eller rita saker som är viktiga och betydelsefulla i ditt liv på olika delar av papperet. Det kan till exempel handla om familj, fritidsintressen, saker som rör studierna, fritidsaktiviteter och kanske även din personlighet. Du kan rita eller skriva ner så många saker som du kommer på, och du kan använda olika färger om du vill. I ett hörn av papperet kan du skriva ner dina egna drömmar och önskningar, även om de ännu inte är en del av ditt liv just nu.
4. Rita nu en cirkel runt de saker du just har skrivit/ritat, så att cirkelns storlek återspeglar hur stor del av ditt liv just den saken tar upp. En liten cirkel visar att saken för närvarande inte tar särskilt mycket tid eller utrymme i ditt liv. Ju större cirkel du ritar, desto mer utrymme eller tid tar saken just nu.

Du kan använda olika färger här, till exempel beroende på om de saker du har skrivit ner är positiva, neutrala eller negativa.

Du har nu skapat en bild av ditt liv precis som det ser ut just nu.

5. Om du vill lägga mer tid på detta kan du också leta efter lämpliga bilder i tidningar och placera dem i ditt livsfält.



6. Betrakta nu ditt livsfält. Fundera särskilt över följande frågor:

- Är de saker som står på papperet sådana som du vill att ditt liv ska bygga på? Stämmer de överens med den du känner att du är?
- Finns det tillräckligt med tid och utrymme för alla saker i ditt liv, precis som du önskar?
- Berättar sakerna på papperet om vad som verkligen är viktigt för dig? Visar de vägen mot dina egna drömmar?
- Hur förhåller sig cirklarna till varandra?
- Vilka saker skulle du vilja ha mer av i ditt liv? Vad vill du ha mer tid till?
- Vad vill du minska eller avstå från?
- Vad skulle du kunna göra för att komma närmare dina drömmar?
- Hur skulle du vilja att ditt liv såg ut om till exempel fem år?

Övningen är anpassad efter V. Peavy 1999.