

Livsrejsen – et brætspil

Vil du lege med? "Livsrejsen" er et brætspil, hvor vi med humor øver at sætte konkrete mål for handlinger, der giver mening samt at rum for de besværligheder, der risikerer at dukke op undervejs. Besværlighederne er i denne sammenhæng tanker, følelser, fysiske fornemmelser og impulser til handlinger, som kan være vanskelige at håndtere, når man bevæger sig ud på nye veje i livet. Kort sagt er det en legende måde at lave nye handleplaner på.

Runde 1	Brug lidt tid på at beskrive jeres person. Navn: Alder: Drømmer om at... (Overvej gerne, hvorfor denne drøm er vigtig for jeres person).								
Runde 2	Skriv en konkret og realistisk handling ned, der i dag vil bringe jeres person videre, med de drømme han eller hun har:								
Runde 3	Find nu på en serie ikke-hjælpsomme tanker, følelser, fysiske fornemmelser og impulser til handling, der ikke er hjælpsomme i den situation jeres person står i. <table border="1"><thead><tr><th>Tanke</th><th>Følelse</th><th>Fysisk fornemmelse</th><th>Impuls: Hvad får jeres person lyst til at gøre?</th></tr></thead><tbody><tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr></tbody></table>	Tanke	Følelse	Fysisk fornemmelse	Impuls: Hvad får jeres person lyst til at gøre?				
Tanke	Følelse	Fysisk fornemmelse	Impuls: Hvad får jeres person lyst til at gøre?						
Runde 4	Hvordan kan jeres person hjælpe sig selv til at gennemføre den planlagte handling selv om det opleves rigtig svært i situationen? Overvej fx: <ul style="list-style-type: none">- Hvad kan X gøre, så han/hun forbliver nærværende og ikke kæmper eller grubler mere over de ikke-hjælpsomme tanker?- Hvad kan X gøre, så han/hun lettere kan være med de smertefulde følelser og fysiske fornemmelser der opleves lige nu?- Hvordan kan X styrke kontakten til det, der er vigtigt på den lange bane?- I hvilken sags tjeneste vil X tage et skridt videre?- Hvad er det, X vælger at gøre vigtigt med det han / hun planlægger at gøre?- Hvad er det mindste eller største skridt X er villig til at tage lige nu?								