

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 et 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. Hvilke værdier ligger bag?								
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 tanker, følelser, fysiske fornemmelser og impulser til handling, der ikke opleves 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	Hurra! Jeres person tager alligevel et skridt videre med det, der er vigtigt, selv om førnævnte tanker og følelser også er til stede. Det vil sige, at jeres person hverken lader sig styre af disse tanker og følelser og bruger heller ikke tid på at kæmpe med dem. I stedet formår jeres person at bevare kontakten med det, der er vigtigt, og kan samtidig være med at der lige nu dukker tanker og følelser op, der ikke på den måde er hjælpsomme. Hvordan gør jeres person det?								