

# TA TILBAKE LIVET DITT!

## 3 tankeeksperimenteter:

Start prosessen med å finne ut mer om  
HVEM DU EGENTLIG ER

Hvis du ønsker å notere, kan du printe ut disse arkene og fylle inn på de åpne linjene under hvert tankeeksperiment.

## TANKEEKSPERIMENT 1

Sett deg et rolig sted og lukk øynene.

Tenk tilbake til barndommen din og tidlige ungdomsår:

Når var du virkelig lykkelig/glad? Ta tak i de første tingene som kommer til deg i minnene.

Hvor var du?

Hva gjorde du?

Var du sammen med noen?

Skriv ned det som kommer til deg her:

**Jeg husker jeg var glad og lykkelig i disse situasjonene...**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

## TANKEEKSPERIMENT 2

Sett deg et rolig sted, og lukk øynene.

Tenk tilbake til barndommen din og til ungdomsårene. Ta deg god tid.

Var det noen sider av deg selv det «ikke var greit» at du hadde i ditt oppvekstmiljø? Kanskje du for eksempel var innadvendt og likte å være for deg selv, mens du stadig ble oppfordret til å være sosial? Eller kanskje du ofte ble emosjonell eller trist, men ble fortalt at du måtte være tøffere? Eller ble du lett sint og ble fortalt at det var feil å være sint og at du skulle være blid i stedet?

Eller kanskje du trivdes best med inne-aktiviteter som barn, som å lese bøker, tegne, synge eller bygge lego, mens man helst skulle være aktiv utendørs i ditt oppvekstmiljø? Eller omvendt?

**Disse egenskapene/følelsene, var det ikke plass til/aksept for i min oppvekst:**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Tenk etter:

Undertrykker du fortsatt disse sidene av deg selv – kanskje litt vel mye – av gammel vane? Disse egenskapene kan faktisk være styrker du har. Du kan finne ut mer om dette i gestaltterapi.

## TANKEEKSPERIMENT 3

Tenk deg følgende scenario:

Du får beskjed av legen din om at du har 1 år igjen å leve. Du vil være i stand til å gjøre akkurat det du vil det siste året, og du har all tid tilgjengelig til det, men du vet at du kun har dette éne året.

Hva kjenner du umiddelbart at du vil bruke tiden på?

Dette ville jeg prioritert:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_