

Övning: **Ditt Jag Om 5 År**

Denna övning är en möjlighet att föreställa dig och reflektera över ditt framtida jag om 5 år. Ta dig tid att sitta ned i en lugn och bekväm miljö där du kan tänka och skriva utan störningar.

Steg 1: **Skapa en Inramning**

- Börja med att stänga ögonen och ta några djupa andetag för att lugna ditt sinne.
- Föreställ dig att det är fem år framåt i tiden. Du har nått år 20XX (fem år från nu). Se dig själv där du är, vad du gör och hur du känner.

Steg 2: **Reflektion och Utforskning**

- Öppna ögonen och börja skriva i ett anteckningsblock eller på din dator. Besvara följande frågor:
 - a. **Var befinner du dig?** Beskriv din omgivning, platsen du bor på, ditt arbete, dina intressen och aktiviteter.
 - b. **Vad har du uppnått?** Tänk på dina mål och drömmar. Vad har du lyckats med under de senaste fem åren? Det kan vara personligt, professionellt eller andligt.
 - c. **Hur mår du?** Utforska din fysiska, mentala och känslomässiga välbefinnande. Vilka vanor och rutiner har du utvecklat för att stödja din hälsa?
 - d. **Vem är du omringad av?** Tänk på dina relationer. Vilka människor är närvarande i ditt liv? Vänner, familj, kollegor, nya bekantskaper?
 - e. **Vad ger dig glädje och mening?** Reflektera över vad som verkligen gör dig lycklig och uppfyllt i ditt framtida liv.
 - f. **Vilka lärdomar har du fått?** Tänk på de utmaningar du har mött och de lärdomar du har dragit från dem.

Steg 3: **Sammanfatta och Återkoppla**

- Läs igenom det du har skrivit och sammanfatta de viktigaste punkterna.
- Tänk på hur du kan börja integrera några av de framtidsperspektiv och insikter du har i ditt nuvarande liv för att närma dig den person du vill vara om 5 år.

Slutsats: Denna övning ger dig en chans att inte bara reflektera över ditt framtida jag, utan också att identifiera de steg du kan ta nu för att närma dig din önskade framtid. Genom att visualisera och utforska detta kan du forma dina mål och handlingar på ett mer medvetet sätt. Ha kul med övningen och ta dig tid att verkligen fördjupa dig i din framtida potential!