

# 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. Vi øver at skabe 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:  Drømme (og hvorfor er denne drøm 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	Når jeres person støder på en udfordring og får tanker og følelser, der ikke er hjælpsomme, kan det være en hjælp at møde sig selv på en særlig måde. For eksempel ligesom man ville møde en god ven, der har det svært. Sæt streg under de to værdier, I vælger, at jeres person vil møde sig selv med:  Omsorg            Tålmodighed            Anerkendelse            Vedholdenhed  Humor            Accept            Udholdenhed            Andet:								
Runde 4	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>Handleimpuls - hvad får han/hun lyst til at gøre?</th></tr></thead><tbody><tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr></tbody></table>	Tanke	Følelse	Fysisk fornemmelse	Handleimpuls - hvad får han/hun lyst til at gøre?				
Tanke	Følelse	Fysisk fornemmelse	Handleimpuls - hvad får han/hun lyst til at gøre?						

Runde 5	<p>Hvad kan jeres person gøre for at hjælpe sig selv med at gennemføre den planlagte handling (fra runde 2) selv om serien af ikke-hjælpsomme private oplevelser er dukket op (fra runde 4)? Overvej, hvordan jeres person kan finde støtte i sine værdier (fra runde 3).</p> <p>Hvis du har lyst kan du også skrive de andre gruppers forslag ned her:</p>
Bonus-felter	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Du kender dine drømme. Ryk to felter frem.</li><li>2. Du ved, hvad du kan gøre for at forfølge dine drømme. Slå igen.</li><li>3. Du ved, hvordan du vil møde dig selv, når det er svært. Ryk tre felter frem.</li><li>4. Du lægger mærke til, at dit hoved ikke altid giver dig hjælpsomme tanker. Slå igen.</li><li>5. Du iagttager venligt dine tanker og følelser, lader dem passere alt imens du vælger, hvad du vil gøre lige nu som bringer dig videre. Ryk fire felter frem.</li></ol>