



En reflektionsguide för sommaren

Av Leila Dadgar

Innan du börjar

Det är något särskilt med sommaren. Inte för att livet nödvändigtvis blir enklare, utan för att tempot ofta förändras. Även om vardagen fortsätter med arbete, familj och ansvar uppstår det för många små stunder av eftertanke som inte alltid finns där under resten av året.

Kanske sitter du med en kopp kaffe på morgonen och märker att tankarna vandrar lite längre än vanligt. Kanske kommer frågorna under en promenad, en biltur eller en stilla sommarkväll när dagen börjar gå mot sitt slut.

Jag tror att de stunderna är värdefulla.

Vart är du på väg?

Inte för att vi måste fatta stora beslut eller förändra hela våra liv, utan för att de ger oss möjlighet att stanna upp och fundera över sådant som annars lätt försvinner i vardagens tempo.

Hur mår jag egentligen?

Vad är viktigt för mig idag?

Lever jag på ett sätt som känns rätt för mig?

Och kanske den fråga som den här guiden handlar om:

Vart är jag på väg?

Den här guiden är inte till för att ge dig svar. Den är till för att hjälpa dig att ställa frågor. Ta den i din egen takt. Skriv, fundera eller återkom till den flera gånger under sommaren.

Vart är du på väg?

Del 1

Där du står idag

Ibland är vi så fokuserade på nästa steg att vi glömmer att stanna upp och se var vi faktiskt befinner oss.

Vi funderar på nästa vecka, nästa projekt eller nästa mål, men mer sällan på hur livet ser ut just nu.

Om du skulle beskriva ditt liv idag för någon som aldrig har träffat dig, vad skulle du berätta?

Hur ser dina dagar ut?

Vad upptar dina tankar?

Vad får mest plats i ditt liv?

Vart är du på väg?

Reflektion

Beskriv ditt liv just nu med några meningar.

Vad fungerar bra i ditt liv idag?

Vad är du tacksam för just nu?

Finns det något som tar mer energi än det ger?

Del 2

Dina relationer

Mycket av det som ger livet mening finns i våra relationer.

Samtidigt är det ofta där vi upplever både glädje, frustration, trygghet, sorg och längtan.

Vart är du på väg?

Ibland märker vi först under lediga perioder hur våra relationer faktiskt fungerar. När vardagens rutiner inte längre fyller varje timme blir det tydligare vilka människor vi tycker om att vara nära och vilka relationer som lämnar oss trötta.

Reflektion

Vilka människor får dig att känna dig mest som dig själv?

Vilka relationer ger dig energi?

Finns det relationer som du skulle vilja investera mer tid i?

Finns det något du behöver säga, uttrycka eller vara tydligare med?

Del 3

Vart är du på väg?

Arbete och vardag

Arbetet tar en stor del av våra liv och påverkar ofta mer än vi tror.

För vissa är arbetet en källa till mening och utveckling. För andra är det framför allt en nödvändighet. De flesta befinner sig någonstans däremellan.

Oavsett hur du ser på ditt arbete kan det vara värdefullt att fundera över vilken plats det har i ditt liv.

Reflektion

Hur stor del av ditt liv kretsar kring arbete?

Känns det rimligt för dig?

Vad ger ditt arbete dig förutom lön?

Finns det något du längtar efter att få mer av i din vardag?

Del 4

Det som har förändrats

Vi förändras genom livet, men ibland lever vi som om vi fortfarande vore samma person som för tio år sedan.

Det som var viktigt då kanske inte är lika viktigt idag.

Drömmar förändras.

Prioriteringar förändras.

Behov förändras.

Och det är helt naturligt.

Vart är du på väg?

Reflektion

Vad har blivit viktigare för dig med åren?

Vad har blivit mindre viktigt?

Finns det något du fortfarande strävar efter trots att du egentligen inte längre vill ha det?

Vad har du lärt dig om dig själv de senaste åren?

Del 5

Vart är du på väg?

Den här delen handlar inte om mål eller planer.

Den handlar om riktning.

Om du fortsätter leva ungefär som du gör idag, hur tror du att ditt liv kommer att se ut om några år?

Vart är du på väg?

Känns den tanken bra?

Om svaret är ja – varför?

Om svaret är nej – varför?

Ibland behöver vi inte förändra allt.

Ibland räcker det att justera kursen lite.

Reflektion

Vilken riktning upplever du att ditt liv har just nu?

Är det en riktning som känns rätt för dig?

Vad vill du ge mer plats åt framöver?

Vad vill du lämna bakom dig?

Vad hoppas du att ditt framtida jag ska tacka dig för?

Avslutande ord

När sommaren är över kommer vardagen tillbaka.
Kalendern fylls igen och livet fortsätter framåt
precis som det brukar.

Men kanske tar du med dig något från den här
stunden av eftertanke.

Inte ett nytt mål, inte en plan, inte ett löfte utan
bara en lite tydligare bild av var du står idag och
vart du vill vara på väg.

Och ibland är det allt som behövs.

Varmt lycka till på din fortsatta resa.

Leila Dadgar