1.7 Övning kring att ha roligt

Ta papper och penna och skriv

ROLIGT ATT GÖRA

överst på en sida. Det här handlar inte om att begränsa dig, utan att öppna alla dina sinnen. Skriv på, allt du tycker om att göra. Smått och stort, skriv på.

Exempel

känna doften av nybakat bröd, baka

gå på en strand och leta vackra stenar

simma ut från en vik mot öppna havet

kura skymning med en god bok

sitta med en god vän

laga något gott för andra

göra en picknick

osv osv osv …

1.

1. När du skrivit ned en 20-30 saker, stanna upp och se igenom listan och fundera på hur ofta du gör något av detta roliga.

Enligt John Lee är att skriva ned vad man längtar efter, som att "röka ut bina", dvs att komma åt honung. Lee, som är mycket kroppsorienterad i sina beteendeövningar, talar om att gå vidare med att alla dessa saker vi längtar efter. Ska vi lyckas förändra/påverka något måste vi ta bort blockeringen som finns därför att vi inte vågar tala om vad vi längtar efter.

För att kunna sätta ned mål och göra en vision, måste du våga drömma och våga längta, och inte låta dig slås ned i starten av att "det går inte, jag kan inte…"

Man kan, när man vet vad och hur …

2. Fundera igenom om det är något/några saker du skulle kunna välja och bestämma dig för att göra mer av, redan nu?

2.