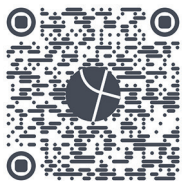


# HUR KÄNNIS DET ATT VILJA NÅGOT?



*Ta några djupa andetag. Reflektera en stund över din vilja och hur du upplever kontakten med din egen vilja i dig.*

- *Hur känns din vilja?*
  - *Hur kommer den till uttryck?*
  - *Hur vet du när du vill något?*
  - *Har du en stark och tydlig vilja, eller är din vilja svag och otydlig?*
- 
- *Är det din vilja som styr ditt liv eller anpassar du dig efter andras vilja?*
  - *Och i så fall, anpassar du din vilja mycket eller litet?*
  - *Finns det någon eller något som styr din vilja?*
  - *I vilka situationer vill du, men hindrar dig själv?*
  - *När är du som mest i kontakt med din vilja?*
  - *Hur känns det när du medvetet, verkligen vill något?*

*Se om du kan minnas något du verkligen ville, hur upplevde du det? Kanske kan du få en bild eller symbol för hur du upplevde din vilja då. När du är redo kan du komma tillbaka till rummet och öppna dina ögon.*

Rita en bild eller en symbol

A large, empty rounded rectangle with a light blue border, intended for drawing a picture or symbol.