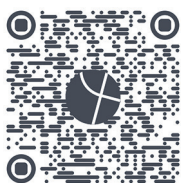


# LIVETS LÅNGA REP

Du behöver 2-3 meter snöre eller rep. Övningen är uppdelad i tre steg och förslagsvis gör du faserna en dag i taget och låter upplevelserna sjunka in.

1. Lägg ut ditt rep som en rak linje på golvet.



Titta på filmen om du vill se exempel på hur detta steg kan gå till.

- Ställ dig i ena änden av repet och titta mot slutet. Föreställ dig att du står där ditt liv börjar och att du tittar ut över ditt långa linjära liv. Hur upplever du det?
- Vänd dig om och titta tillbaka. Var kommer du ifrån?
- Gå nu fram till den plats på ditt rep där du befinner dig på din livsresa just nu. Kanske är du på mitten av repet, kanske lite längre fram? Eller längre bak? Ställ dig där och upplev hur du har det där du är på din livsresa just nu.
- Vänd dig mot den punkt där ditt liv startade och se en stund för dig själv tillbaka på det som har varit. Hur upplever du det?
- Kliv om du vill utanför repet – till tiden innan du föddes – hur känns det?
- Vänd dig nu framåt mot repet andra ände och titta mot livets slut. Hur känns det?
- Gå nu långsamt framåt på ditt snöre mot den punkt där det tar slut och titta fram mot det som finns där. Hur känns det? Stå här en stund och bara ta in hur livet upplevs just här.
- Om du vill kan du ta ett steg framåt utanför snöret och notera hur det känns.
- Vänd dig nu om och gå tillbaka till den plats du befinner dig just nu i livet på ditt rep. Vänd dig mot framtiden. Vad längtar du efter när livet vill mer?

Skriv ned dina reflektioner.

---

---

---

---

# LIVETS REPTRICK

## 2. Läg ut ditt rep som en cirkel på golvet.

Titta på filmen om du vill se exempel på hur detta steg kan gå till.



- Ställ dig nu någonstans på repet. Föreställ dig att du står där ditt liv börjar och att du tittar ut över ditt cirkulära liv. Hur upplever du det?
- Gå nu runt till den plats på ditt rep där du just nu befinner dig på din livsresa. Kanske är du på mitten av repet, kanske lite längre fram? Kanske är du längre bak? Ställ dig där och upplev hur du har det där du är på din livsresa.
- Vänd dig bakåt mot den punkt där ditt liv startade och se en stund för dig själv tillbaka på det som har varit. Hur upplever du det?
- Vänd dig nu framåt mot repets andra håll och titta mot livets slut. Hur känns det?
- Gå nu långsamt framåt på ditt snöre mot den punkt där det tar slut och titta fram mot den fortsättning som finns där.
- Gå nu långsamt ett par varv i din cirkel. Stanna upp en stund. Hur känns det? Stå här en stund och bara ta in hur livet upplevs just här.
- Vänd dig nu om och gå tillbaka till den plats du befinner dig på just nu på ditt rep. Vänd dig mot framtiden. Vad längtar du efter när livet vill mer?

Vad blir det för skillnader för dig om du ser ditt liv som en rak linje eller en cirkel? Skriv ned några reflektioner.

---

---

---

---

# ATT FÖDAS OCH DÖ DIN INRE CIRKEL

3.

Lägg nu repet som en cirkel igen och föreställ dig att du går runt några varv och upplever vad i ditt nuvarande liv som har "dött" och vad som fötts i ditt inre.



Titta på filmen om du vill se exempel på hur detta steg kan gå till.

Kanske har du någon gång förlorat en vän, fått sparken, separerat, släppt taget om en dröm osv. Men ur det har även något nytt fötts. En insikt, lärdom, en ny relation eller något helt annat. När något försvinner uppstår något nytt. Var noga med att utforska vad som uppstod på kort eller lång sikt.

Så gå dina varv och se om du hittar något som avslutats, dött, försvunnit i ditt liv. Och reflektera kring vad som föddes eller kom till dig i ditt liv tack vare det. Skriv ner dina reflektioner.

En situation i mitt liv där något har "dött":

---



---

Ur det föddes det här:

---



---



---

En annan situation i ditt liv där något "dött":

---



---

Ur det föddes det här:

---



---