

PERSPEKTIV PÅ LIVET

Visdom, säger en del, är att kunna se livet från olika perspektiv. Att nästan allt egentligen är både och, gott och ont, bra och dåligt. Din stora möjlighet till reell förändring är att se på dig själv, andra och världen ur flera olika och nya perspektiv. Sen när du ser och blir än mer medveten, så återstår den svåra konsten att välja hur du vill vara och hur du vill ha det?

Perspektivet med pekfingeret

- Sträck handen ner mot golvet
- Håll armen nersträckt och peka uppåt med pekfingeret, så att du ser fingret peka mot ditt ansikte.
- Snurra handen och fingret medurs, ser du hur pekfingeret snurrar medurs nu?
- Fortsätt snurra åt samma håll, samtidigt som du lyfter armen och handen uppåt mot taket. Så att fingret pekar mot taket.
- När handen är sträckt uppåt, titta på fingret nu.
- Åt vilket håll snurrar fingret? Medsols eller motsols?



Var övningen svår att få till? Det kan den vara ibland. Följ QR-koden till en film som visar hur det kan gå till!

Kan även inre upplevelser upplevas och tolkas på olika sätt utifrån olika perspektiv? Kan t ex samma känsla tolkas eller ses på olika sätt beroende på perspektiv?
