



Våga lita

Syfte: Skapa tillit i relationer

När i livet tror du, att du förlorade din tillit? Har bristen på tillit varit ett mönster i ditt liv?
Kände/känner du tillit till dina föräldrar? Vad lärde de dig om tillit? Genom sina handlingar? Genom vad de sa?
Hur är det att inte våga lita på andra? Hur påverkar det ditt liv?
Är det speciella människor som du tror att du inte kan lita på?
Män? Kvinnor? Ungdomar? Äldre? Auktoriteter? Tystlåtna?

Vad hindrar dig från att lita på andra idag? Vad har du för nytta av att inte lita på andra?
På vilket sätt begränsar det ditt liv att inte våga lita? Är det värt priset?
Finns det en annan väg?
Om du kan se en annan väg, sätt den på stolen mitt emot.
Sätt dig på den stolen och BLI den vägen. Låt den vägen tala till dig!
Hur skulle ditt liv se ut, om du hade tillit?
Vad är det värsta som skulle kunna hända, om du vågade lita?