



Självuttryckelse

Syfte: Bli medveten om hur det känns att leva utifrån självuttryckelse

Ta några minuter för att minnas några gånger när du varit kreativ, produktiv, 'med i flödet', eller vilken term du väljer att uttrycka den erfarenheten med.

Hur kändes det?

Vilka kvalitéer förde du med dig in i ditt dagliga liv och arbete?

Vad upptäckte du hos dig själv?

Erfarenheten av att leva genom att uttrycka sitt Själv är unik för varje person då var och en av oss har ett unikt mönster av kvaliteter och förmågor. Detta mönster verkar vara medfött även om livsomständigheter påverkar det och antingen höjer eller undertrycker dess manifestation i beteendet. Självupptäckt eller 'att ta reda på vem man verkligen är' innebär att avtäcka detta mönster. När någon annan upptäcker en liten del av vårt mönster och berättar det för oss, känner vi oss vanligtvis djupt rörda. Något inne i oss vet att detta är vår sanning.