

## Jag - just nu - och i framtiden

### Område: Framsikt (Insikt)

**Syfte:** Den här övningen får deltagarna att reflektera över sin personliga utveckling i ett nuläge och framtidsscenario. Den kan användas både i grupp och individuellt. Den är i två delar som även fungerar var för sig.

#### Del 1:

##### **Hur ser du på dig själv just nu? Vilka delar i din identitet är viktigast?**

Du behöver papper och penna. Mitt på pappret ritas en bild av dig själv eller något som symboliserar dig själv. Runt bilden av dig skriver du olika saker som du är, alla delidentiteter du har, till exempel: kvinna, lillasyster, student, utlandsfödd, stockholmare, dansare, musikintresserad. Fyll på med allt som du tycker definierar dig, högt och lågt.

När du är färdig är det dags att fundera en stund för att komma fram till vilka fem ord/delidentiteter som är allra viktigast för ditt jag just nu, ringa in dessa.

Av dessa fem ska du även välja ut de viktigaste tre, markera även dessa.

Om övningen görs i grupp kan man sedan dela in i smågrupper (3–5 personer) för att presentera sig för varandra utifrån bilden av "jag - just nu".

#### Del 2:

##### **Nu ska du ha framtidsperspektiv. Hur ser ditt "framtidsgjag" ut?**

Ta fram ett nytt papper och en penna. Rita återigen dig själv i mitten, men tänk att detta är "ditt framtidsgjag". Nu skriver du ner de identiteter du vill behålla men kan även lägga till nya identiteter som visar på vad du vill uppleva och åstadkomma från och med idag fram tills den dagen du dör.

För att hitta dina kommande identiteter behöver du tänka efter, vilka är dina drömmar, vad har du för mål? Vilka andra människor vill du ha i ditt liv? Vad vill du uppleva? Lära dig? Hur vill du leva? Vad vill du äga?

Till exempel: egenföretagare, guldmedaljör, trädgårdsägare, förälder, jorden-runt-seglare, kändis...

Se frågorna ovan som en inspiration - du skriver upp allt som du vill vara, i ditt "framtidsgjag".

När du känner dig klar gör du samma sak som i del 1 av övningen: Du funderar över vilka fem identiteter som är allra viktigast för dig, välj sedan ut de tre viktigaste.

Det kan också vara intressant att fundera hur nära dessa framtidsidentiteter ligger ditt "jag - just nu". Vilka är mest troliga att bli verklighet? Vad behöver du göra för att nå dit du vill?

Avsätt tid för egen reflektion (om du gör övningen på egen hand) eller reflektera tillsammans i smågrupperna. Övningen kan kompletteras med ytterligare ett steg, att göra en personlig handlingsplan för att skapa sin egen framtid. Till exempel med hjälp av den här övningen.