

Hvordan får jeg et mere nuanceret billede af mig selv?

I øvelsen her skal du gå på opdagelse i en dominerende problemfortælling i dit liv, som måske har fået for stor indflydelse på dit selv billede og på nogle områder af dit liv. Det kunne for eksempel være en fortælling om, at du er et "sygdomsramt menneske, som ikke kan så meget" - eller noget helt andet.

Øvelsen hjælper dig med at få undersøgt den fortælling og få andre sider af dig frem. Det kan som regel være en svær proces at gå igennem selv. Derfor lægger øvelsen også op til, at du inddrager en betydningsfuld person i dit liv. Men det kan også være nødvendigt at tale med en psykolog eller psykoterapeut i Krifa om det.

Skriv et brev til en person i dit liv

Skriv et brev til en person, som du har en god og tillidsfuld relation til. Det kan være din partner eller en god ven/veninde. Brevet skal give personen, som er vigtig for dig, et lille indblik i din verden samtidig med, at du selv får en større indsigt.

I brevet må du gerne komme ind på disse tre punkter:

1

Fortæl om en dominerende fortælling / problemhistorie omkring dig selv, som du nogle gange kæmper med eller fanges af.

- Mon det er en fortælling, du har om dig selv – eller måske en fortælling, som andre har om dig?
- Hvor længe har den fortælling været i spil?
- Er den gammel eller ny?
- Fortæl om, hvordan den fortælling kan spænde ben for dig i nogle sammenhænge – og hvilke konsekvenser den kan have for dig. Giv gerne nogle konkrete eksempler.

2

Fortæl også gerne, hvad du har fået øje på i dit liv, som måske går imod den her fortælling – eller som nuancerer den

- Hvilke andre fortællinger er der om dig, som modsiger den dominerende eller problemmættede fortælling?
- Eller som nuancerer den?
- Hvad er der også at sige om dig?

3

Hvilken betydning har den person i dit liv, som du skriver brevet til (udfold)?

- Hvorfor har du udvalgt netop denne person i dit liv?
- Er der måder, hvor personen eventuelt vil kunne støtte dig i et mere ønskeligt syn på dig selv – altså støtte dig i et mere positivt selvbillede? (overvej konkrete ting, aftaler el. lign)

Overvej, om du vil beholde brevet selv til din egen refleksion, eller om det kunne være godt for dig at få det sendt og dele dine tanker med den anden person.