

RYD OP I RELATIONERNE

ØVELSE 1

1. Lav en liste over de mennesker som er vigtige i dit liv. Lige nu skal du ikke tage stilling til om de dræner eller giver, bare om du vurderer dem som vigtige
2. Del dem op i de 5 kategorier herunder:
 - 2.1. Familie
 - 2.2. Nære venner
 - 2.3. Venner
 - 2.4. Bekendte
 - 2.5. Kollega/business
3. For hver enkelt i de første 3 kategorier svarer du på spørgsmålene nedenfor. Pas på ikke at dømme, prøv at uden at pege fingre.
 - 3.1. Hvem er det her for mig?
 - 3.2. Hvorfor er han/hun i mit liv?
 - 3.3. Hvad giver den her person dig?
 - 3.4. Hvad dræner dig ved den her person?

Vi holder os til de 3 første kategorier, fordi det typisk er dem der er vigtigst. De to sidste kategorier, kan du gennemgå en dag, hvor du synes du har overskud til det.

På den næste side, har jeg lavet et skema du kan bruge. Du kan også bruge en notebog.

KATEGORI: _____

Navn	Hvem er det her for mig?	Hvorfor er han/hun i mit liv?	Hvad giver han/hun mig?	Hvad dræner dig ved ham/hende