VÄLMÅENDEBLADET

Tips som för dig närmare din välmåendepotential



SKAPA DIN PERSONLIGA MENINGSKARTA

av Tomas Lönn

Att hitta mening kan kännas självklart när livet går som vi vill. Men när vi drabbas av en kris – en förlust, en sjukdom, ett sammanbrott – är det som om meningens trådar går av. Plötsligt ser vi ingen riktning, inget syfte, ingen större berättelse där vi själva har en plats. Kanske känner du igen dig i tankar som:

- Vad är poängen med allt det här?
- Hur ska jag någonsin kunna hitta mening efter det som hänt?
- Varför drabbade det här just mig?

De här frågorna är mänskliga och naturliga. Men även om livet ibland känns kaotiskt och utan riktning, har vi en kraftfull förmåga: vi kan skapa mening.

DDEN HÄR ÖVNINGEN HJÄLPER DIG ATT VISUALISERA VAD SOM GER DITT LIV MENING. DET ÄR ETT SÄTT ATT HITTA NYA MÖNSTER OCH PÅMINNA DIG OM DE SAKER SOM FORTFARANDE BETYDER NÅGOT – ÄVEN NÄR LIVET ÄR SVÅRT.



DIN MENINGSKARTA

Den här övningen hjälper dig att visualisera vad som ger ditt liv mening. Det är ett sätt att hitta nya mönster och påminna dig om de saker som fortfarande betyder något – även när livet är svårt.

Så här gör du:

1️⃣ Ta ett stort papper och skriv ditt namn i mitten av pappret.

2️⃣ Runt ditt namn ritar du cirklar eller rutor där du skriver ner saker som gett eller ger dig mening. Det kan vara:

- Relationer (vänner, familj, partner)
- Värderingar (ärlighet, omtanke, frihet)
- Upplevelser (resa, natur, konst)
- Bidrag (jobb, volontärarbete, hjälpa någon)
- Små saker (läsa en bok, höra musik, skratta)

3️⃣ Låt kartan växa fritt. Använd färger, symboler eller bilder om du vill.

4️⃣ Titta på din karta när du är klar. Finns det något område som känns extra starkt just nu? Finns det något du vill utforska mer?

Meningsskapande är inte ett projekt som blir ”klart”. Det är något vi gör om och om igen, i olika skeden av livet. Det är okej om du inte har alla svar just nu. Ibland handlar det om att ta ett enda litet steg i riktning mot något som känns meningsfullt – hur litet det än är.

Att du gör den här övningen är redan ett sådant steg.
❤️



"DEN SOM HAR ETT VARFÖR ATT LEVA KAN UTHÄRDA NÄSTAN VILKET HUR SOM HELST."

(ORIGINALET LÅNAT FRÅN NIETZSCHE, OFTA ÅTERGIVET I FRANKLS VERK)

