VÄLMÅENDEBLADET

Tips som för dig närmare din välmåendepotential



KRIS & UTVECKLING

av Tomas Lönn

En existentiell kris känns ofta som att mattan rycks bort under våra fötter. Den kan utlösas av en förlust, en stor förändring, en sjukdom, eller helt enkelt av en insikt som förändrar vårt sätt att se på livet. Allt det vi tidigare tagit för givet börjar skaka: vår tro, våra mål, våra relationer, vår identitet.

Du kanske känner igen känslor som:

- ”Jag vet inte längre vem jag är.”
- ”Ingenting känns meningsfullt längre.”
- ”Jag känner mig som en främling i mitt eget liv.”

Det här är inte ovanligt. Faktum är att existentiella kriser är en del av den mänskliga erfarenheten.

DEN HÄR ÖVNINGEN HJÄLPER DIG ATT SE DITT LIV I ETT STÖRRE PERSPEKTIV OCH ATT UPPTÄCKA MÖNSTER AV STYRKA, MOTSTÅNDSKRAFT OCH UTVECKLING.



TIDSLINJEN

Tänk dig din kris som en slags portal – en passage mellan två världar. Den gamla världen, där saker kanske var bekanta men inte alltid hållbara. Och den nya världen, där du steg för steg bygger något nytt. Portaler är trånga, mörka och obekväma. Men på andra sidan väntar något nytt – något som du just nu kanske bara anar konturerna av.

Fundera gärna på följande frågor och skriv ner dina tankar:

- Vad var det som utlöste din kris?
- Vad har förändrats i dig sedan dess?
- Finns det något du lärt dig om dig själv – även om det bara är en liten insikt?
- Ser du några tecken på att du redan börjat växa

1 Ta fram ett stort papper. Dra en lång horisontell linje tvärs över pappret. Det här är din livslinje.
2 Markera början av linjen som din födelse. Slutet av linjen är idag.
3 Börja med att pricka in viktiga händelser i ditt liv längs linjen. Det kan vara:

- Stora positiva händelser (exempel: en relation, ett jobb, en resa)
- Smärtsamma händelser (exempel: en förlust, en sjukdom, ett uppbrott)

4 För varje händelse: reflektera kort – vad lärde du dig? Hur påverkade det dig?
5 När du är klar, titta på din livslinje. Finns det mönster? Ser du tillfällen då du växt trots (eller tack vare) svårigheter? Vad berättar din livslinje om din styrka och uthållighet?

En existentiell kris kan kännas som en slutpunkt. Men den är också en början. Varje steg du tar i riktning mot att förstå dig själv och livet djupare är ett steg mot att bygga något nytt och hållbart.



”ALLT KAN TAS IFRÅN EN MÄNNISKA UTOM EN SAK: DEN YTTERSTA FRIHETEN ATT VÄLJA SIN EGEN ATTITYD I VARJE GIVEN SITUATION.”
-VICTOR FRANKL

