

Mine fristeder (navn)

Fristeder

Fristeder er steder, du føler dig fri og i overskud.

Det kan være FLOW-oplevelser, oplevelser af resonans og følelsen af gennembrud og magiske øjeblikke.

Map' dine fristeder. Start med så tidligt i dit liv, du kan genkalde et fristed, flow-oplevelse eller magisk øjeblik.

Skriv oplevelserne i stikord - start ved pkt. 1.

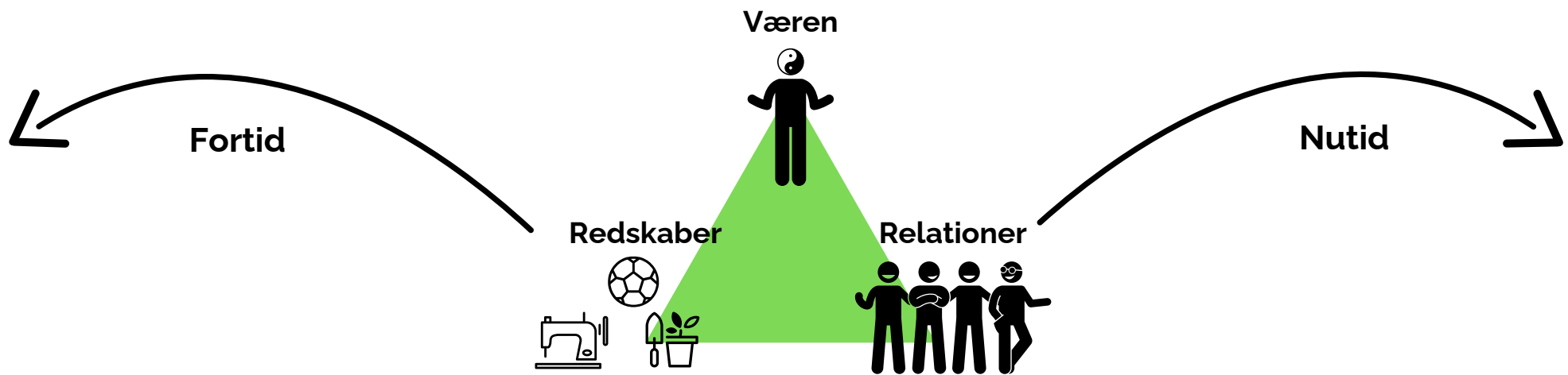
Bevæg dig langsomt frem i tid:

Skoletid/fritidsliv

Uddannelse/ungdom

Arbejde/voksen





HUSK at **give tid** til refleksion og til at **skrive stikord ned** i løbet af interviewet.

Kig **tilbage** på din 'prik-til-prik'-skildpadde og undersøg, hvordan de forskellige oplevelser forholder sig til dynamikken i trekanten herover:

1. din oplevelse af at **være** helt dig selv
2. at have **relationer** til andre
3. at bruge **redskaber**, materialer og ting.

Hvad lægger du mærke til, **karakteriser** dine fristeder, når du ser **tilbage**?

Kig på din **nutid**. Hvor finder du dine fristeder i hverdagen - både på arbejde og i fritiden?

Ser du nogle muligheder i **nutiden** og **fremtiden**, du ikke så før?

Mine fristeder (navn)