

FIND DIT UDE-AF-BOKSEN-STED

HVORNÅR OG MED HVEM KAN DU BRUGE DETTE REDSKAB?

En jeg-orienteret indstilling påvirker ens opfattelser, tanker og ideer. Men den gode nyhed er, at det at være jeg-orienteret i en situation eller i en bestemt relation, ikke betyder, at man er jeg-orienteret i alle situationer eller relationer. Den kendsgerning afslører noget vigtigt: Når man føler sig låst fast i boksen, kan man finde steder i sig selv, der ikke er låst på samme måde. Dette redskab hjælper dig med at finde dem.

Når du føler dig låst fast i boksen, kan du bruge dette redskab til at finde vej til et ud-af-boksen-perspektiv eller sted.

SÅDAN GØR DU

For at finde vej til et ud-af-boksen-sted, skal du tænke på en af følgende mennesker eller oplevelser:

- 1 **Mennesker, som du normalt (og lige nu), er ude af boksen overfor.**
- 2 **Mennesker, der har haft en stor positiv indflydelse** på dit liv, og hvad de har betydet for dig.
- 3 **Mennesker, der har været søde ved dig** - specielt når du ikke har fortjent det.
- 4 **Steder, sammenhænge eller aktiviteter,** hvor du ofte er ude af boksen.

1

Mennesker, som du normalt (og lige nu), er ude af boksen overfor.

2

Mennesker, der har haft en stor positiv indflydelse på dit liv, og hvad de har betydet for dig.

3

Mennesker, der har været søde ved dig - specielt når du ikke har fortjent det.

4

Steder, sammenhænge eller aktiviteter, hvor du ofte er ude af boksen.