

Relationskarta

När du synliggör och bearbetar konsekvenserna av det vi utsattes för som barn, kan en ny konsekvens bli att de relationer du har eller haft – inte längre passar dig eller behöver förändras.

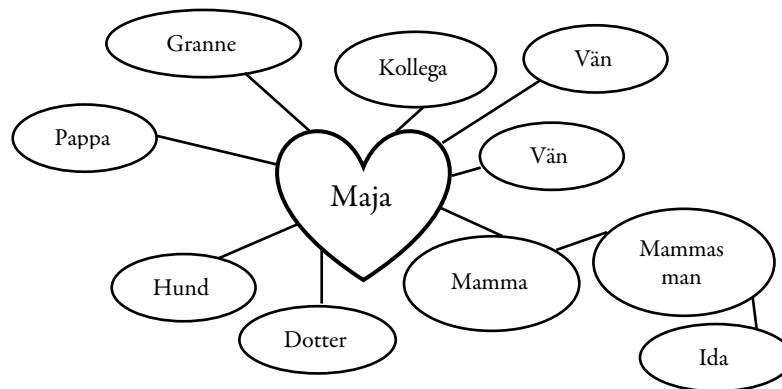
Vissa relationer kanske växer i takt med din utveckling och andra nya relationer tillkommer längs vägen. Vi är trots det många som känner igen oss i att vissa relationer kan bli svåra vartefter vi utvecklas och läks. Det kan handla om personer som av olika anledningar inte klarar av eller vill att vi utvecklas. Som inte accepterar samma saker som tidigare. Eller, att vi nu behöver saker tillbaka i relationen som vi aldrig tidigare gett uttryck för eller krävt. Kanske har vi inte ens varit medvetna om vad som pågått/pågår i relationen.

Som ett steg i att bli mer medveten om dina relationer och hur de fungerar kan du göra en karta över dina nuvarande relationer. Hur ser det ut, vilka har du omkring dig?

Du kan använda dig av en s k ”Mindmap”.

STEG 1

Börja med att göra ett hjärta i mitten av ditt papper, där du skriver ditt namn. Från hjärtat gör du sedan linjer ut på pappret och i slutet av varje linje skriver du personens namn. Kanske är den personen länken vidare till relationer du har med andra personer? Det finns inga rätt eller fel, du kan ha hur få eller många relationer som helst. Det du nu gör syftar till att få syn på hur dina relationer ser ut. Det kan se ut ungefär såhär (du kan skriva namnen istället för ”vän” osv.):



STEG 2

När du gjort din relationskarta så föreslår vi att du tillåter dig att känna efter hur de olika relationerna känns? Vilka gör dig trygg, inspirerad, glad och lycklig?

Vilka stöttar dig på den väg du nu går på och i din utveckling? Är det någon/några som ger dig en dålig känsla i magen eller negativa tankar? Som håller drar ner dig i din utveckling framåt?

STEG 3

Tillåt dig nu att också reflektera över hur du vill och behöver ha det framöver.

Vilka personer/relationer ska få stanna i ditt liv? Är det någon du vill ha en närmare relation med? Finns det någon relation som behöver flyttas längre bort från dig eller kanske till och med upphöra?

Nu när du tillåtit dig att reflektera och göra denna relationskarta så har du förhoppningsvis bättre förutsättningar för att göra mer medvetna val framöver. Kanske får du med denna hjälp att notera när relationer får dig att må bra, och när de inte gör det.

Använd gärna detta verktyg för att stämma av dina relationer med jämna mellanrum och på så vis även ge dig utrymme att få syn på om du vill eller behöver göra förändringar i dem.
Du förtjänar att leva i relationer som gör dig gott.