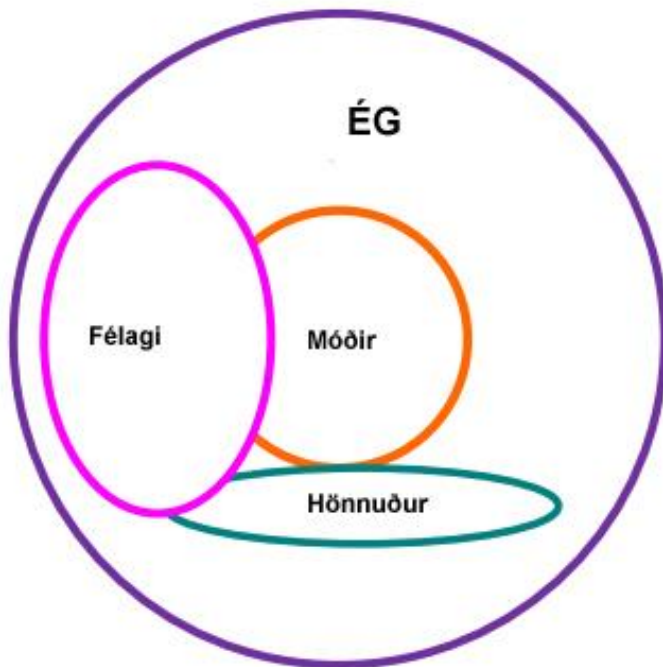


Þín hlutverk

1. Ertu yfirhlaðin/n?
2. Ertu stressuð/aður varðandi þitt hlutverk í lífinu?
3. Finnst þér þörf á að endurskilgreina eða skýra þína ábyrgð?
4. Þetta verkfæri hjálpar þér að skýra þitt hlutverk í þínu og hjálpar þér að setja mörk og skilja þinar takmarkanir.



Hlutverkaæfing:

- Náðu í autt blað
 - Skrifðu eft á blaðið **“hlutverk í mínu lífi”** og skipta niður hlutverkunum í þínu lífi - móðir, félagi, starfsmaður, systir, dóttir, o.fl.
- Teiknaðu stóran hring
- Skiptu hringnum í nokkra hluta - eins og köku - þar sem hvert svæði táknar ákveðið hlutverk í þínu lífi. Því stærri svæði því mikilvægari eru þau.
- Þegar þú ert sátt/ur við stærðina á hverju svæði ætti þú að merkja þau, það gæti líka verið gott að setja lit á þau.
- Hvað ert þú komin/n með. Kom eitthvað á óvart? Er þitt rými nógu stórt?

- Teiknaðu annað hlutverkahjól eins og þú vilt hafa það.
- Er einhver munur á fyrra hlutverkahjólínu þínu og því seinna sem sýnir hvernig þú vilt hafa þetta?