

Meningen med livet

När känner du dig så fokuserad (i flow) att du glömmer tid och rum? Vad sysslar du med då?

Finns det stunder på jobbet då du hamnar i flow?

Vad ville du bli som barn? Vad brukade du leka?

Har du några intressen eller hamnar i situationer som du upplever som kreativa? Känns de meningsfulla för dig? Kan du utveckla den sidan av ditt liv mer?

Har du något sammanhang som ger mening och flowupplevelser?

Kan du hitta röda trådar i ditt liv? Saker som återkommer, teman? (Tips: ibland kan det hjälpa att rita en tidslinje över livet för att få syn på viktiga händelser.)

Har du en tro som känns meningsskapande?