När vi kan se var vi befinner oss i relation till andra,
blir gränser inte något vi måste försvara –
utan något som får landa.

JOSEPHINE CARLSSON
INDIVIDUELL FÖRÄNDRINGS COACH
Inre Klarhet
SOCIAL KOMPETENS & KREATIV KRAFT

Ritprat – rita medan du läser

Ta ett papper.
Det behöver inte bli fint.

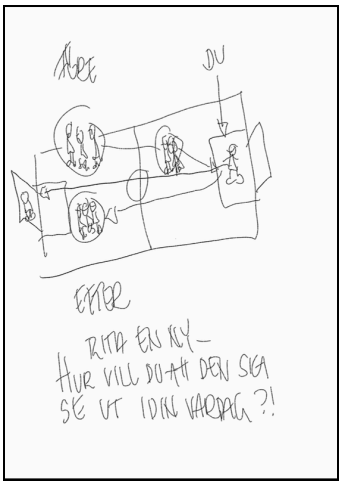
Rita en enkel plan.
Det kan vara en fyrkant, en cirkel – eller just en fotbollsplan.

Markera:

- **din planhalva**
- **mittlinjen**
- **målområdet** – där dina känslor och ditt självbestämmande finns

Nu, utan att tänka för mycket, gör följande:

• Rita in dig själv där du oftast befinner dig
• Rita in de personer som ofta kliver in på din planhalva
• Se vem som stannar bredvid – och vem som går rakt in



Ställ dig sedan frågorna:

- Vem assisterar jag?
- Vem hjälper jag för mycket?
- När tröstar jag, och när tryggar jag?
- Vem får vistas i mitt målområde – och varför?

Det här är inget test.
Inget som ska lösas.

Det är ett sätt att **se sammanhanget** tydligare.
Och ibland räcker det för att nästa steg ska bli snällare.

Vill du ha mer stöd?

Den här ritprats-övningen är ett första steg för att se ansvar, gränser och relationer tydligare.
Ibland räcker det långt.
Ibland väcker den frågor som är svåra att bära ensam.

Jag **assisterar** dig gärna vidare – genom att gå bredvid, inte ta över.

Du kan boka:

- **Föräldrasupport & anhörigstöd**
- **Samtal för stress & återhämtning**
- **Paus mitt i veckan** – återhämtning i grupp

Tillsammans tittar vi på:

- var du befinner dig just nu
- vad som är ditt ansvar – och vad som inte är det
- hur du kan skapa hållbar balans, oavsett roll i livet

👉 Läs mer och boka ett kostnadsfritt introduktionssamtal på
www.jcifc.se

Din planhalva före och efter