Tips för användning

HANDEN PÅ HJÄRTAT

Korten är tryckta
i Estland på FCS-
certifierat papper

COACH
CREATIVE

WWW.COACHCREATIVE.SE

Hej!

Du som läser denna guide har troligen hittat hit via länken inuti asken på reflektionskorten Handen på hjärtat. Det gör mig så glad att du har skaffat kort för reflektion eller samtal.

Just de här korten skapade jag för att jag **verkligen tror på att reflektion gör gott.** Det gör oss starkare, kalibrerar vart vi är på väg, gör oss medvetna om vad vi är tacksamma för och bidrar till en mer medveten vardag. Med mera…

Den här guiden är skriven **till dig som tänkt använda korten för din egen skull**. **Om du istället arbetar med samtal eller möten** så har du också glädje av tipsen och får tänka utifrån klienten istället. MEN jag har även gjort en annan guide som handlar om att använda kort ihop med andra. Den hittar du här.

Kom ihåg att **de 3 övningarna som finns här endast är förslag,** de bästa övningarna och mest lämpliga användningen kommer du att upptäcka på egen hand! Använd detta som inspiration för fortsatt kreativt användande!

Hör gärna av dig om du har frågor eller vill berätta hur du använder korten. Jag är nördigt intresserad ;)

Linda Michelin
Samtalsterapeut, coach och kreativ mentor
inriktning Acceptance & Commitment Therapy och Uttryckande Konst

www.coachcreative.se
linda@coachcreative.se

När kan jag använda korten?

nästan alltid om du frågar mig;)

Eget utforskande – För att utforska egna känslor, behov eller mål.

I terapi/coaching – Du kan ta med kort till din coach eller terapeut om du tycker att det hjälper dig att beskriva eller berätta om upplevelser och känslor.

Vid brainstorming av idéer – Som kreativa triggers.

Vid beslutsfattande – För att utforska olika perspektiv och val.

För storytelling och berättande – Som utgångspunkt i berättelser.

Som kreativt språk - För att komplettera verbalt språk, för att inkludera fler och underlätta kommunikation, i alla slags sammanhang.

Som rutin för självreflektion - För egen reflektion i vardagen.

Vid middagar och fester - Som en hjälp att hitta samtalsämnen och lära känna varann bättre.

Handen på hjärtat

Den här kortleken döpte jag till Handen på hjärtat för att jag vill inspirera till fler stunder av kontakt inåt i oss själva. Med en hand på hjärtat påminns vi om att aktivera empati, omtanke och ärlighet både i kontakten med oss själva och andra.

55 Fotografier
Fotografierna är tagna av mig, Linda, i min vardag hemma och under resor. De är utvalda för att ge variation och spegla tankar, känslor och erfarenheter som finns inom oss. Bilderna speglar miljöer och händelser utan människor i fokus.

55 Ord för värden/ behov + Frågeställningar
Orden är utvalda för att spegla mänskliga gemensamma behov eller värden. Orden följs upp av fördjupande reflektionsfrågor.

J**ag ser ord och bilder som representationer** av en betydelse, som ofta är personlig. Det ett ord eller en bild betyder för mig behöver inte betyda samma för en annan. Se därför dessa som vägskyltar som pekar i en viss riktning och bjud in nyfikenhet. Om du vill ändra orden eller frågorna så gör det, även dessa är förslag som du anpassar efter vad som upplevs bäst för dig!

Var nyfiken, det finns inga rätt eller fel
Jag ger här några färslag på hur du kan använda korten, men kom ihåg att det inte finns något rätt eller fel sätt att göra det på. Korten är ett verktyg och med din kreativitet kan de användas på en mängd olika sätt.

1 Självreflektion som vana

Eftersom det finns 55 kort i denna kortlek så kan du skapa en daglig rutin som räcker nästan två månader eller en veckovis rutin för ett helt år.

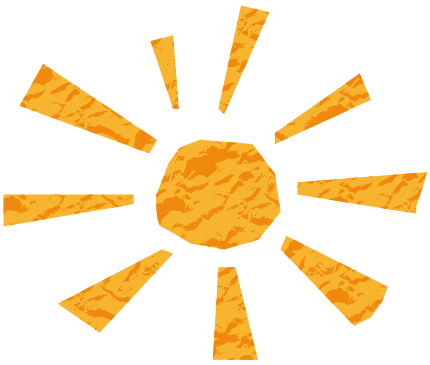
Förberedelse:
Bestäm dig för en rutin som du tror fungerar för dig och som skapar minsta möjliga motstånd i början.

Exempel: Ha kortleken vid sängen och gör det till en daglig vana att ta ett kort innan du ska sova.
Eller välj en veckodag, då du efter middagen tar veckans kort och ägnar 10 minuter åt reflektion.

Gör såhär:

- Ta ett kort per gång, i en ordning som du bestämmer. Korten är numrerade som en hjälp för dig.
- Reflektera över kortets ord för behov och tillhörande frågor. Skriv gärna ned dina tankar. När frågorna känns diffusa eller komplicerade, gör då en förenklad fråga som du tycker blir lättare att tänka kring. Och om frågan inte utmanar dig tillräckligt så kan du spetsa till den så att det blir givande.
- Titta sedan på bildsidan på samma kort och se vilka associationer du gör mellan fotografiet och det du nyss reflekterade eller skrev ned.

Tips! Det här är beskrivet som självreflektion. Men naturligtvis kan du göra detta tillsammans med andra. Kanske vid middagsbordet eller en stund som återkommer i din vardag då du träffar andra.



2 Vad behöver jag?

En fråga som är ständigt aktuell och som kan undersökas på många olika sätt. Hoppas du hittar inspiration i övningen nedan.

Förberedelse:
Välj om du använder sidan med bilder eller sidan med text om behov/värden.

Gör såhär:

- Lägg ut korten så att du ser alla samtidigt.
- Ställ frågan högt: "Vad behöver jag just nu?"
- Svep med ögonen över korten. Välj ett eller ett par kort som du dras till.
- Vad säger bilden dig utifrån frågan?
- Vad kan du göra för att fylla på av det behovet i ditt liv? Är det något du kan göra för dig själv? Är det något du vill be någon om? Eller kanske är det något du behöver utforska mer och prata vidare med någon om?
- Skriv gärna ner dina reflektioner.

Tips! Meningen "Vad behöver jag?" kan du ändra till något liknande som låter bättre eller mer inbjudande för dig. Kanske "Vad är viktigt för mig just nu?" eller "Vad vill jag ha mer av i mitt liv?".

3 I min framtid...

En lek med drömmar och visioner som bjuder in dig till att tänka utanför det invanda.

Förberedelse:

- Använd kortens bildsida och lägg ut framför dig.
- Välj en tidshorisont som är några år framåt. Det kan vara endast 1 år, men ibland blir vi friare i vår förmåga att föreställa oss något utanför det invanda om det ligger längre fram i tiden, kanske 5 eller 10 år.
- Välj om det är ett specifikt område i ditt liv du vill undersöka eller om det gäller din helhet.

Gör såhär:

- Tänk dig året du bestämt och ställ dig själv en fråga liknande "I den bästa av världar, hur ser mitt liv ut just nu?". Ställ frågan högt för dig själv.
- Välj bilder som du tycker representerar ett svar på din framtids-fråga. Du behöver inte förstå varför en bild talar till dig, följ din intuition.
- Lägg ihop bilderna till en framtidsvision.
- Försök nu att formulera med ord vad det är du ser i bilderna. Lyssna inåt efter tankar, känslor och beskrivningar. Vad säger bilderna om den framtid du önskar?
- Skriv gärna ner dina reflektioner och ta ett foto på din samling med framtidsbilder.

Tips! När du har gjort klart övningen med bildsidan kan du använda sidan med ord för behov och värden. Det kanske passar att komplettera det du fått fram med några av kofrtlekens ord.

Hoppas du hittade inspiration för att använda korten.

Om du vill dela idéer, tankar eller funderingar kring kort som verktyg för reflektion så finns jag på mailadressen nedan och på Instagram.

linda

www.coachcreative.se
linda@coachcreative.se

Fler kortlekar i serien

Spegelbilder
En sida med fotografier
En sida med ord för behov & värden
Finns också på engelska

Känslospråk
En sida med ord för känslor
En sida med liknelser för känslor

LÄS MER OM KORTLEKARNA HÄR
coachcreative.se/reflektionskort
eller scanna QR-koden