

Din heltrejse

Konfronter dit liv og dine udfordringer med hudløs ærlighed

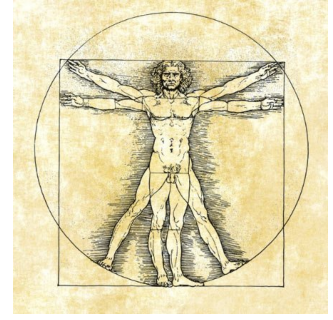
Formålet med at lave denne opgave er, at gøre dig mere bevidst om din historie - og dermed mere bevidst om hvordan den påvirker dig og det liv du lever. Du er inviteret til at fortælle om dit liv - og dit sexliv. En heltrejse-beskrivelse hvor du er heltten! (hvis har svært ved at se dig selv som helt, så husk at enhver helt har stået i store udfordringer, og har overvundet dem, før det gav mening at tale om at være helt).

Din historiefortælling skal indeholde så mange aspekter af dit følelsesliv som muligt. For at hjælpe dig har jeg på næste side skrevet en række spørgsmål, som er mere eller mindre relevante for din historie. Brug dem som du finder meningsfulde.

Det er vigtigt, at du både inkluderer dit 'almindelige' liv og dit sexliv i din beskrivelse. Din beskrivelse skal en sammenhængende historie: en novelle om dig.

Se om du kan give slip på perfektion og den 'indre kritiker'. Og skriv så ærligt som muligt.

Når du er færdig sender du opgaven til kontakt@autentisk-mand.dk



Beskriv dine største livsudfordringer kronologisk - i dit liv og i dit sexliv
Start med perioden 0-9 år. Hvis du ikke husker noget, så spørg en forælder. Hvis det føles pinligt/grænseoverskridende at tale om seksualitet, så bare hold dig til alt det andet.
Derefter ser du på perioden 10-19 år, 20-29 år etc.

Hvilke udfordringer har du haft i dit liv?

Hvad var dit 'wake-up call'?

Hvordan blev du testet?

Hvad lærte du undervejs? Hvad ændrede du?

Hvad har du lært af dine forældre, som du måtte sande ikke holdt?

Hvilke problemer/udfordringer er du stødt på igen og igen?

Hvad gør dig vred/irriterer dig, i forhold til den gængse opfattelse af, hvordan livet skal være og i forhold til hvad du har lært ikke holder?

Hvilke hjælpere har du mødt på din vej? (som havde indsigter til dig)

Hvem var din venner/allierede?

Hvilke glæder/succes'er - store som små - har du oplevet?

Hvilke forhindringer oplevede du undervejs?

Hvilke 'modstandere' mødte du?

Har du været ved at opgive undervejs? Hvorfor?

Hvordan var dit liv, da du gik rundt med den opgivende følelse?

Hvad er dit tidligste minde i forhold til seksualitet?