

## Print en selvtest - Flow og Dynamik

Denne selvtest handler om flow og dynamik.

Hensigten er at give en fornemmelse af, hvad flow og dynamik er for noget. Og om hvad der sker, når man holder sig selv uhensigtsmæssigt tilbage. Baseret på de iagttagelser, jeg har gjort mig gennem 17 års virke som gestaltterapeut.

Diagrammet er lavet med et glimt i øjet. Vi mennesker er komplekse væsener, med unikke måder at reagere på. Du kan godt være flere steder i diagrammet på samme tid, ligesom du kan opleve de forskellige tilstande i en anden rækkefølge, end beskrevet herunder. Man kan ikke lave et skematisk overblik, som favner alle.

Du kan bruge testen til at kigge nysgerrigt på din egen dynamik. Hvor mange veje kender du gennem diagrammet? Er der nogle steder du kender særlig godt? Er der nogle steder du aldrig har været? Hvor er du lige nu? Kunne du tænke dig at prøve nogle nye veje? Hvad skal du gøre for at komme derhen?

Du kan iøvrigt godt komme "opad" mod pilenes retning, det kræver blot indsigt og eksperimenter - at du erkender, hvor du er, og at du aktivt arbejder med din situation. Menneskelig udvikling er ikke lineær, den snor sig og foregår ofte i "hop", pludselig er man et andet sted og begynder at gøre det, man ellers i lang tid ikke har kunnet eller villet.

Det er en vigtig pointe, at diagrammet ikke handler om godt eller dårligt, eller rigtigt og forkert. Vi mennesker oplever nu engang det, vi oplever, og der er som regel gode grunde til, at vi nogle gange stopper uhensigtsmæssigt op. Enhvert liv rummer kostbare erfaringer. Ethvert menneske har hver sine dybsindige iagttagelser at dele ud af.

Den allervigtigste pointe er, at alle havner samme sted, uanset hvilken vej man går - omend man tilegner sig meget forskellige oplevelser og erfaringer undervejs. Livet er generøst indeni. Man får altid en chance til. Livet er også rytmisk og i evig bevægelse. Uanset livssituation vil der være noget, som hvisker indeni, en frisk impuls, en ny bølge at undersøge og udleve.

Hvis du ikke allerede har gjort det, så print de følgende fire sider og læg dem i forlængelse af hinanden. Giv dig god tid. Vær kreativ og leg lidt med det. Læg mærke til dig selv indeni. Hvordan har du det der? Hvad gør du med det, du mærker?

God fornøjelse!

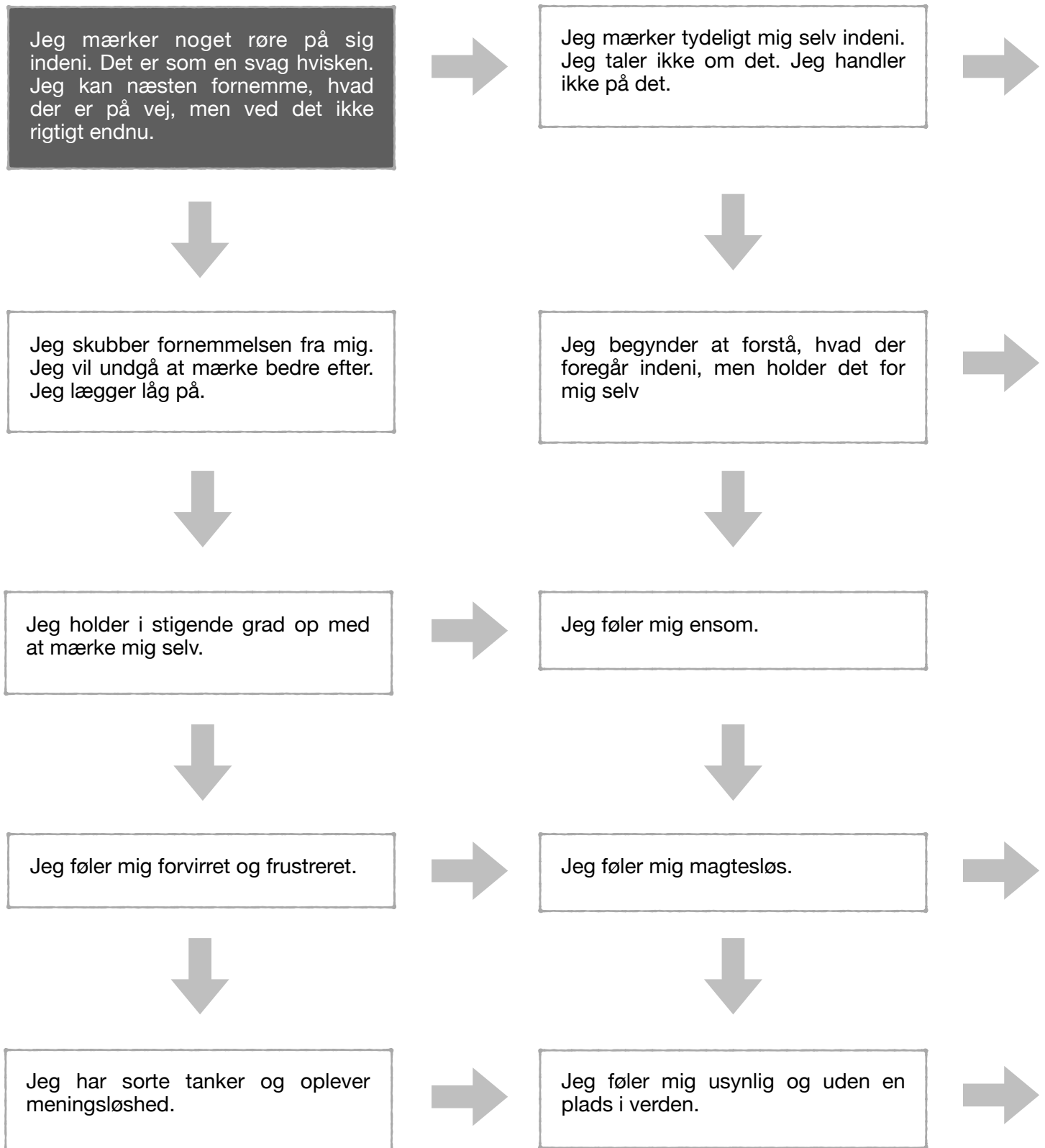
Stefan Green Meinel

**Pilene mod højre markerer:** Jeg følger flow til næste fase.

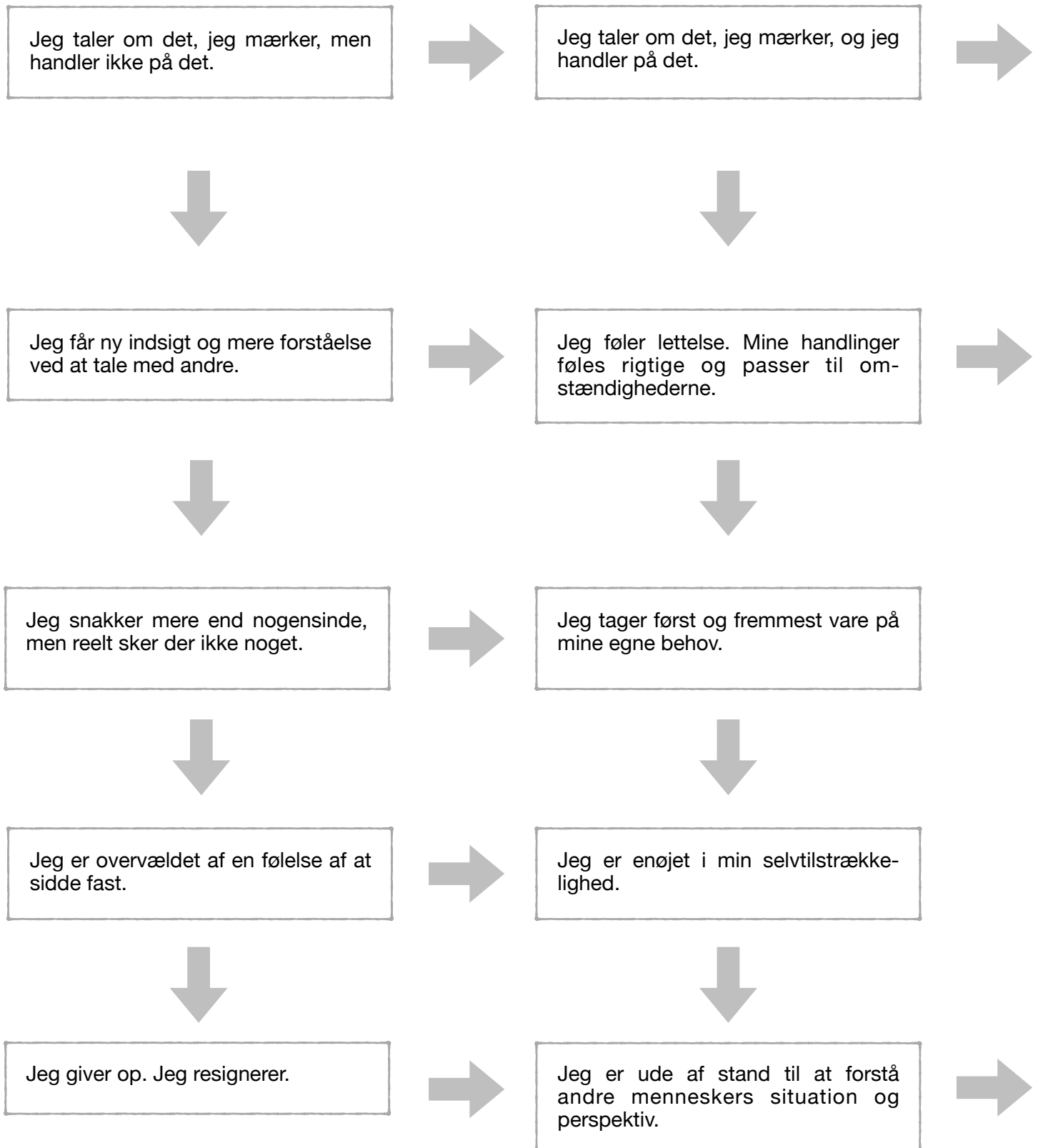
**De nedadgående pile markerer:** Jeg fordyber mig eller jeg lader stå til - med gradvis stærkere konsekvens som tiden går.

**De nederste pile mod højre markerer:** Jeg lader stå til - med gradvis stærkere konsekvens som tiden går.

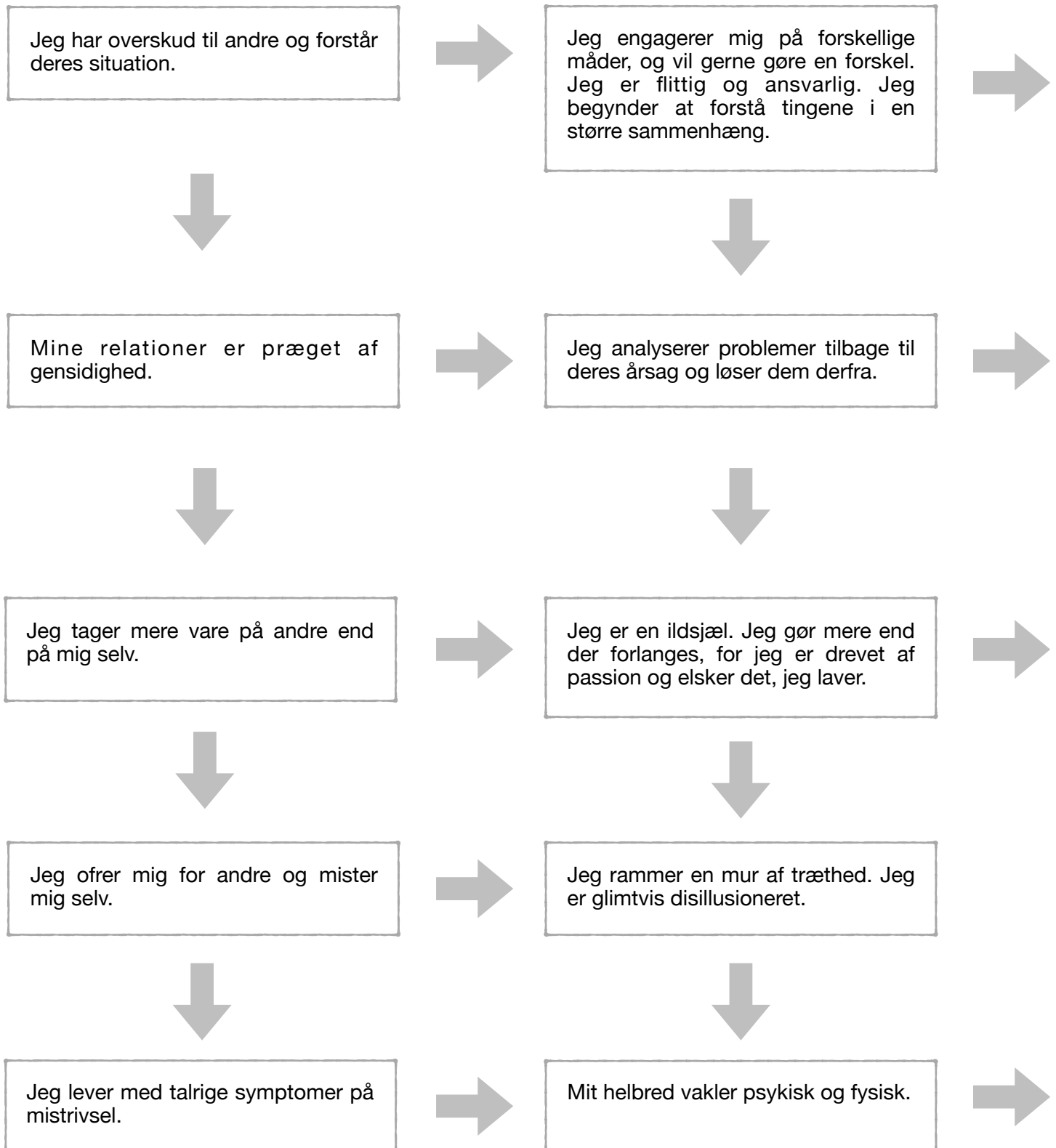
## Print en selvtest - Flow og Dynamik



## Print en selvtest - Flow og Dynamik



## Print en selvtest - Flow og Dynamik



## Print en selvtest - Flow og Dynamik

