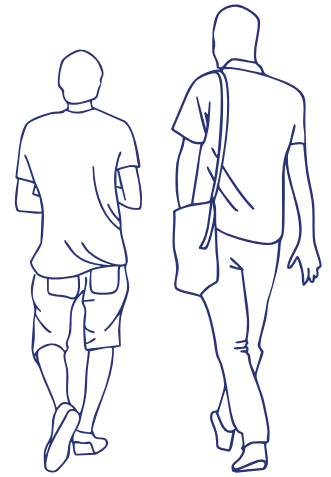


# WALK & TALK

*En samtalspromenad om livet*



I den här samtalspromenaden får ni möjlighet att prata med varandra om olika saker som rör livet. Promenaden innehåller åtta frågor som inte har något rätt eller fel, utan som är tänkta att hjälpa till att prata om saker som ibland kan kännas stora eller svåra. Samtalet kan handla om både stort och smått, lägg det på en nivå som känns bra för er.

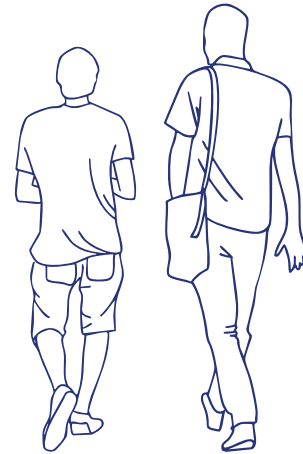
**Psst!** Det är ofta bra att prata med andra om livet. Men om det inte känns bekvämt för dig går det bra att gå promenaden och fundera på frågorna för dig själv.

**existens**

Vad är meningen med livet?

# WALK & TALK

*En samtalspromenad om livet*



1

Att kunna vara tacksam för saker i sitt liv är en väldigt bra grej för att må bra. Det finns nästan alltid något att vara tacksam för, men ibland kan det vara svårt att komma på det. Därför kan det vara bra att öva sig på att vara tacksam!

PRATA

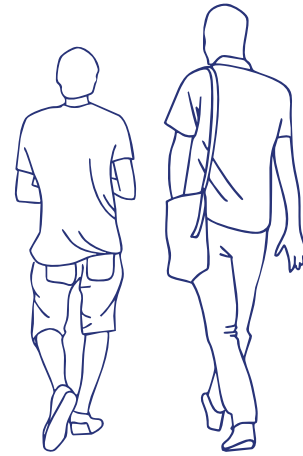
Berätta för varandra om tre saker ni är tacksamma över.

existens

Vad är meningen med livet?

# WALK & TALK

*En samtalspromenad om livet*



2

Alla människor är olika och bra på olika saker. Fundera på vad du är bra på och hur du med hjälp av det skulle vilja göra skillnad där du finns, till exempel i skolan, i din familj eller på någon fritidsaktivitet.

PRATA

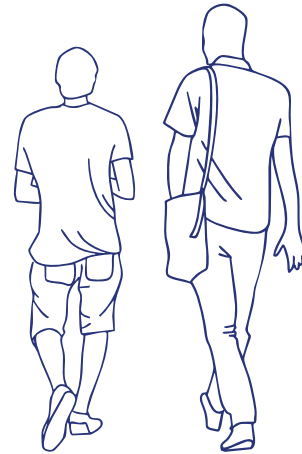
Berätta för varandra vad ni är bra på och hur ni med det vill göra skillnad.

**existens**

Vad är meningen med livet?

# WALK & TALK

*En samtalspromenad om livet*



3

I livet kommer vi att behöva göra många olika val. En sak som kan hjälpa i ett vägval är att fundera över vad som är riktigt viktigt för dig i livet. Det kan vara människor, drömmar, värderingar, eller något annat. saker som du vill prioritera och lägga tid på helt enkelt.

PRATA

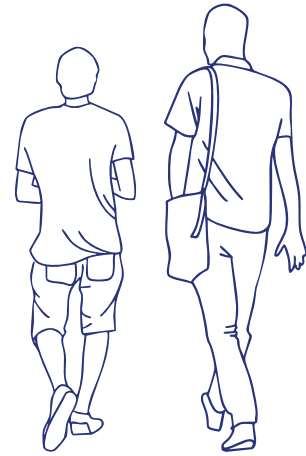
Prata med varandra om vad ni tycker är viktigt i just era liv.

**existens**

Vad är meningen med livet?

# WALK & TALK

*En samtalspromenad om livet*



4

Vi spolar fram tiden 10 år.  
Var hoppas du att du befinner dig  
då i livet? Vad gör du, var bor du och  
vilka har du runt omkring dig?

PRATA

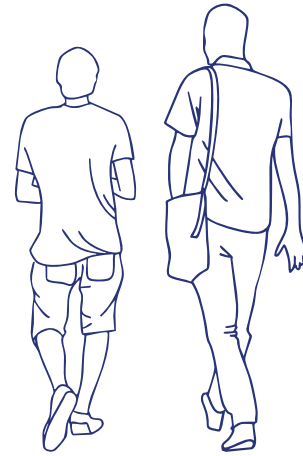
Prata med varandra om vad ni  
hoppas på inför framtiden!

existens

Vad är meningen med livet?

# WALK & TALK

*En samtalspromenad om livet*



5

Vi lever i en värld med mycket orättvisor och ibland kan det vara svårt att se ljus på framtiden. Men samtidigt är vi många som tror att det finns hopp. Att öva sig i att se och känna hopp kan vara en viktig sak för att få syn på det goda i världen.

PRATA

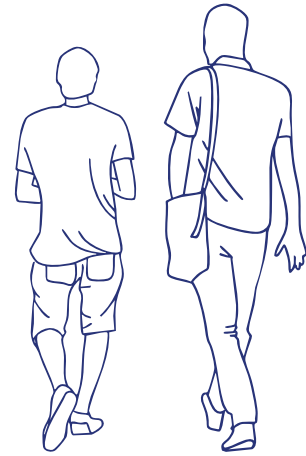
Berätta för varandra vad som får er att känna hopp. Det kan vara både stora och små saker.

existens

Vad är meningen med livet?

# WALK & TALK

*En samtalspromenad om livet*



6

Ensam är inte stark, vi människor behöver varandra. Att känna gemenskap med andra människor, till exempel vänner och familj, är viktigt för att vi ska må bra.

PRATA

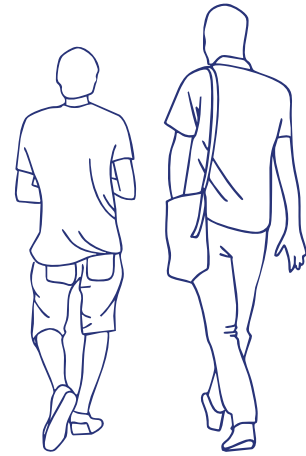
Prata med varandra om hur ni tycker att en bra vän är.

**existens**

Vad är meningen med livet?

# WALK & TALK

*En samtalspromenad om livet*



7

Många människor tycker att det är skönt att tro och lita på någon eller något utanför sig själva. Tror du på någon eller något större? I så fall, vad tror du att det gör för skillnad i ditt liv?

PRATA

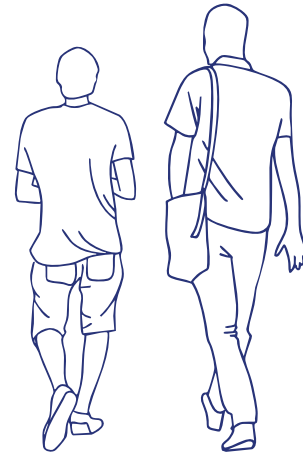
Prata med varandra om vad ni tror och vad det gör för skillnad för er.

existens

Vad är meningen med livet?

# WALK & TALK

*En samtalspromenad om livet*



8

“Efter regn kommer solsken” säger vi ibland. I naturen är det tydligt att både regn och solsken behövs. När det regnar får naturen vätska, näring och en chans att vila och när det är sol får den energi. Både regn och sol ger naturen möjlighet att växa.

Människor behöver också en balans mellan aktivitet och vila. Känner du att du har tillräckligt av båda i ditt liv? Behövs det mer eller mindre av något för att du skulle må bättre?

PRATA

**Berätta för varandra om vad som får er att må bra.**

*Detta var sista frågan, men fortsätt gärna prata om livet med varandra!*