

# Psykosyntesprocessen

---

Psykosyntesprocessen är en modell som beskriver en utvecklingsprocess från nuläge till önskat läge, via hinder och resurser. Med hjälp av frågorna nedan kartlägger du din situation och formulerar (början till) en handlingsplan.

## 1. Var befinner du dig just nu? | Nuläge |

Hur ser din nuvarande situation ut?

Beskriv ditt problemområde/utvecklingsområde, exempelvis arbetsrollen, familjesituationen eller generellt i livet.

---

---

---

## 2. Vad längtar du efter? Vart är du på väg? | Önskat läge |

Beskriv vad det är du vill uppnå, vad det är du längtar efter.

Vad är det som pockar på och vill komma fram? Vilket är ditt nästa steg?

---

---

---

## 3. Vad är det som hindrar dig? | Hinder |

Vad ligger i vägen för att du ska nå dit du önskar? Beskriv vad det är du upplever stoppar dig i form av yttre motstånd, men också inre röster som kanske försöker hålla kvar dig i gamla mönster och vanor.

---

---

---

## 4. Vad behöver du utveckla? Vilka kvaliteter behöver du ta fram? | Resurser |

Vilka egenskaper och kvaliteter behöver du utveckla för att nå ditt mål?

Vilka resurser har du kanske använt vid tidigare utmaningar som kan vara användbara i den här processen?

---

---

---

## 5. Vad behöver hända? Vilka steg behöver du ta? (Handling)

Utifrån det du kommit fram till formulerar du en konkret plan.

Vad behöver ske? Hur kan du göra det? När?

---

---

---

---