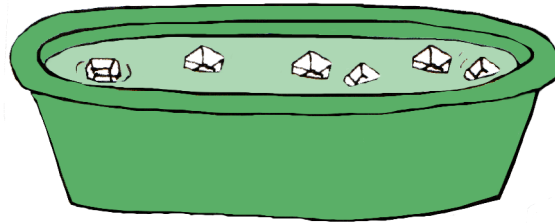


Träff 5

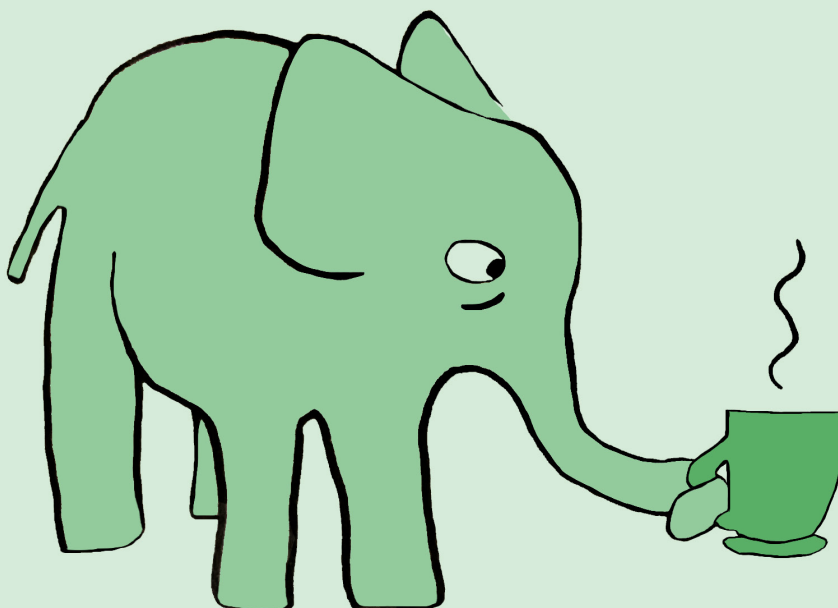
Arbetslivet & välmående

Diskussionsfrågor om klimakteriet och mitt välmående



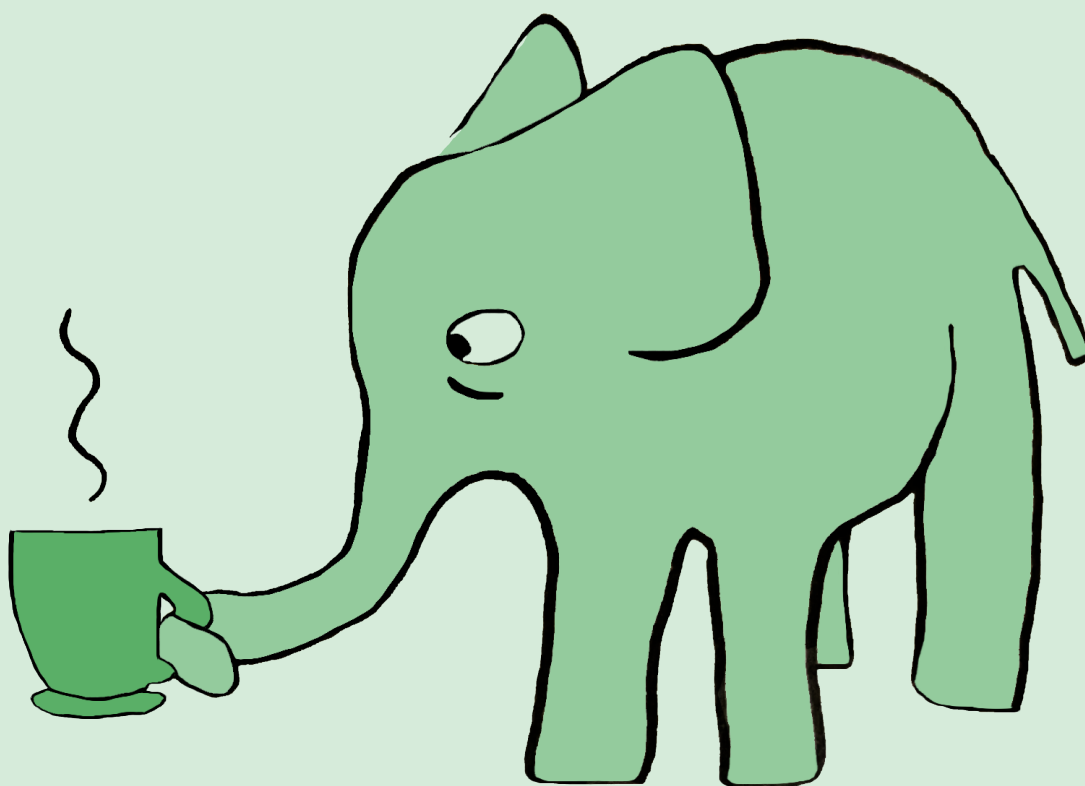
Välj någon av frågorna som intresserar dig, eller välj i gruppen vad ni vill diskutera.

1. Hur kunde jag må så bra som möjligt under klimakteriet, vad finns det som jag själv kan påverka?
2. Klimakteriet som period i livet: eventuella barn som växer upp och flyttar ut, åldrande föräldrar, många år i arbetslivet bakom sig, livserfarenhet - hur upplever du denna fas?
3. Klimakteriet kan innebära en period av nyorientering - hur vill du leva ditt liv? Vad har fungerat bra, vad skulle du vilja förändra?
4. Nu har du fått mer information om klimakteriet i denna studiecirkel och fått diskutera ämnet i gruppen. Har det hjälpt dig eller tvärtom gjort att det känns svårare - eller eventuellt både och?



Veckans klimakterieutmaning:

- Hur ser min tid mitt i livet ut?
- Hur vill jag att det ska se ut?
- Vad är de första stegen mot det?



"Jag tycker det känns härligt att kunna satsa mer på mig själv och mina egna behov, livet känns mycket roligare. Lite mer krämpor är ju irriterande, men det mesta har ändå förändrats till det bättre."

"Är mitt inne i en nyorientering känns det som. Idag är första dagen i resten av mitt liv känns på riktigt sant nu."