

## Møte 12 – Ømhet og mening med livet

På dette møtet har vi snakket om ømhet og om meningen med livet.

### Ømhet



Ømhet signaliserer til oss at vi liker noen. Ømhet hjelper oss med å skape nære relasjoner til mennesker vi liker. Følelsen gir oss styrke og motivasjon til å bry oss om og ta vare på oss selv og andre.

## Vise og motta kjærlighet



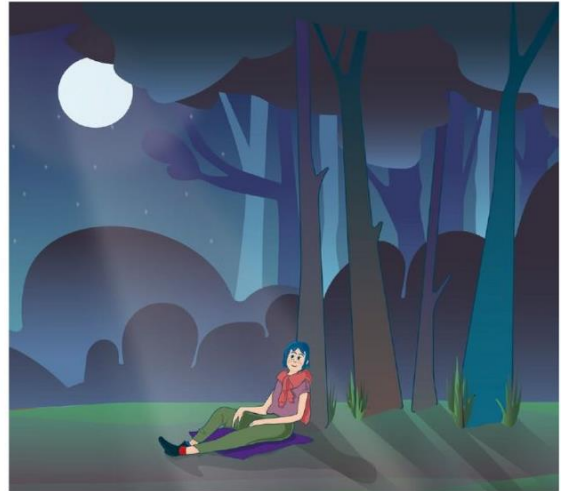
Vi har snakket om hvordan vi viser kjærlighet, og hvordan vi kan motta kjærlighet.

Kjærlighet og forelskelse kan føles både fantastisk og veldig vanskelig. Ømhet, kjærlighet, nærhet og seksualitet er kanskje noe av det viktigste i livet. Det kan få oss til å flyte på en rosa sky, men også til å falle sammen i smerte og sorg hvis kjærligheten tar slutt eller ikke blir gjengjeldt.

## Å tilhøre noe større

### Du kan føle deg som en del av

- samfunnet eller menneskeheten
- en ånd eller kraft
- alt i universet
- naturens kretsløp
- Guds skaperverk
- din familie og slekt



Sammen har vi tenkt over hva som er meningen med livet, og om vi opplever at vi tilhører noe som er større enn oss selv.

Forskning har vist at vi får en mer varig følelse av mening i livene våre hvis vår hverdagslige mening (mening i livet) også er en del av en større sammenheng – som et verdensbilde eller livssyn som på en eller annen måte gir et svar på meningen med livet.

Hvis du vil, kan du tenke over hva du tror er meningen med livet – kanskje er ømhet, kjærlighet og seksualitet inkludert på en eller annen måte?