



# The 4 Windows

*En modell för självkännedom · A model for self-knowledge*

Fyra perspektiv som tillsammans tecknar bilden av vem du är: det du gör, det du tänker, det du känner och världen omkring dig.

## Fönster 1 — Det yttre livet

Vad du gör: arbete, vardag, roller, åtaganden.

1

## Fönster 2 — Det inre livet

Vad du tänker: föreställningar, sanningar, historier.

2

## Fönster 3 — Det själsliga livet

Vad du känner: mening, närvaro, riktning.

3

## Fönster 4 — Det omgivande livet

Världen runt dig: människor, plats, sammanhang.

4

## Att titta genom fönstren

- Inget fönster är viktigare än de andra. Helheten uppstår när alla fyra finns med.
- De fyra fönstren är inte fyra liv — de är fyra sätt att se på samma liv.
- Du behöver inte fixa något i dag. Det räcker att titta.