

## Relationer

### - tips för området Relationer i din Livskompass

**Intima relationer/nära relationer/parrelationer:** Beskriv hur du vill vara i en nära relation. Skriv vilken typ av förhållande du vill ha. Försök fokusera på din roll i relationen.

**Familjerelationer:** Beskriv hur du vill vara som bror/syster, far/mor, son/dotter. Beskriv vilka kvaliteter du vill ha i dessa relationer. Beskriv hur du skulle behandla andra i dessa relationer om du vore ditt perfekta jag.

**Vänner/socialt liv:** Skriv vad det innebär att vara en god vän. Hur skulle du bete dig om du hade möjlighet att vara en perfekt vän? Försök beskriva ett idealiskt vänskapsförhållande.

LIVSKOMPASS

## Fritid

### - tips för området Fritid i din Livskompass

Vilka är dina livsriktningar och din värdegrund? Hur vill du vara och vad vill du ha ut av din fritid? Tänk att allt är möjligt, ett under har inträffat.

Området Fritid kan t ex innehålla:

**Fritidsaktiviteter:** Beskriv den sorts liv du vill leva på din fritid. Ta med intressen, hobbies, sporter och fritidsaktiviteter.

**Egen tid, andlighet och harmoni:** Med detta menas helt enkelt det du tycker att det betyder. Uppleva naturen? Gå i kyrkan? Meditera? Vara ensam en kväll?

**Samhällsengagemang:** Vill du påverka samhället du lever i eller hjälpa andra? I så fall, vad är viktigt för dig?

LIVSKOMPASS

## Arbete/Utbildning

### - tips för området Arbete/Utbildning i din Livskompass

Vilka är dina livsriktningar och din värdegrund? Hur vill du vara och vad vill du ha ut av arbete eller utbildning? Tänk att allt är möjligt, ett under har inträffat.

Området Arbete/utbildning kan t ex innehålla:

**Arbete:** Vilken typ av arbete vill du ha? Skriv varför detta perfekta arbete tilltalar dig. Vilken typ av medarbetare vill du vara? Hur vill du att dina arbetsrelationer ska se ut?

**Utbildning och personlig utveckling:** Vad vill du utbilda dig inom? Vad är viktigt i ditt liv? Vad är du nyfiken på? Varför vill du utbilda dig överhuvudtaget?

LIVSKOMPASS

## Hälsa

### - tips för området Hälsa i din Livskompass

Vilka är dina livsriktningar och din värdegrund? Hur vill du ta hand om dig själv? Tänk att allt är möjligt, ett under har inträffat.

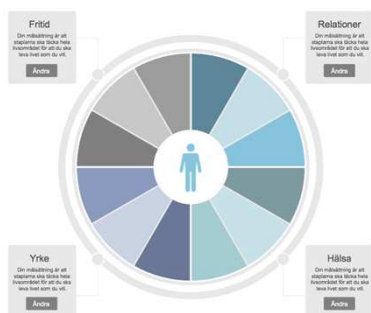
Området Hälsa kan t ex innehålla:

**Sömn, rökning, motion och mat:** Skriv ner dina livsriktningar som är kopplade till att bibehålla din fysiska hälsa. Skriv om ämnen som handlar om hälsan, som t ex sömn, rökning, motion och mat.

LIVSKOMPASS

## Hur har ditt liv sett ut den senaste veckan?

På [www.stressklubben.se](http://www.stressklubben.se) kan du gratis skatta balans och livsutrymme på dator, smartphone eller surfplatta.



## Vad jag vill ha med i min Livskompass

På [www.livskompass.se](http://www.livskompass.se) under fliken "Arbetsmaterial" kan du hämta formulär för att fylla i vad du vill ha med i din Livskompass.

The screenshot shows a digital form titled "Vad jag vill ha med i min Livskompass". The form is divided into sections for "Fritid", "Relationer", "Familjerelationer", and "Kärleksrelationer". Each section has a "Svara" button.