LIVSKOMPASSEN:

DET HAR HÄNT ETT MIRAKEL OCH ALLT ÄR MÖJLIGT. VAD SKULLE DU DÅ TYCKA VAR VIKTIGT, OM DET INTE VAR NÅGOT SOM STOD I DIN VÄG. FRÅGAN ÄR INTE VAD SOM SKULLE VARA REALISTISKT FÖR DIG ATT UPPNÅ ELLER VAD ANDRA ELLER DU SJÄLV TYCKER ATT DU FÖRTJÄNAR. VAD HINDRAR DIG ATT SÄTTA MÅLSÄTTNINGAR SOM KOMMER ATT PÅVERKA DITT LIV?

På livskompassen finns nio områden i vilka vi människor har värderingar. Alla har inte samma värderingar, så den är inte till för att kolla att du har ”rätt” värderingar. Skriv in de viktigaste värderingarna du har inom de olika områdena av Livskompassen. Fundera på hur dina mål ser ut och var du befinner dig i dag.

INTIMA RELATIONER/NÄRA RELATIONER/PARRELATIONER:
Beskriv hur du vill vara i en nära relation. Vilken typ av förhållande vill du ha? Vad är din roll i relationen?

Mina mål: .....
.....

FAMILJERELATIONER:
Hur vill du vara som bror/syster/far/mor, son/dotter? Vilka kvaliteter vill du ha i dessa relationer. Om du vore ditt perfekta jag, hur skulle du behandla andra i dessa relationer?

Mina mål: .....
.....

VÄNNER/SOCIALT LIV:
Tänk på vad det innebär att vara en god vän. Om du hade möjlighet att vara en perfekt vän, hur skulle du bete dig då? Hur ser ett idealiskt vänskapsförhållande ut?

Mina mål: .....
.....

FÖRÄLDRASKAP:
Är du själv förälder, vad är då viktigt för dig i den rollen? Hur vill du vara som förälder? Försök fokusera på din roll.

Mina mål: .....
.....

ARBETE:
Beskriv den typ av arbete du vill arbeta med. Beskriv varför detta perfekta arbete tilltalar dig. Vilken typ av medarbetare vill du själv vara? Hur ska dina arbetsrelationer se ut?

Mina mål: .....
.....

EGENVÅRD:
Hälsa och fysiskt välmående. Vilka är dina värderingar kopplade till att bibehålla psykisk och fysisk hälsa: t ex sömn, rökning, motion, mat, alkohol mm.

Mina mål: .....
.....

UTBILDNING OCH PERSONLIG UTVECKLING:
Vad vill du utbilda dig inom? Var är viktigt i ditt liv? Vad är du nyfiken på? Varför vill du utbilda dig överhuvudtaget? Vilken typ av utbildning tilltalar dig?

Mina mål: .....
.....

SAMHÄLLSENGAGEMANG:
Vissa tycker det är viktigt att arbeta frivilligt för t ex hemlösa eller äldre människor. Andra vill delta i politik eller grupper som engagerar sig i vissa sakfrågor. Vad tilltalar dig inom detta område?

Mina mål: .....
.....

ANDLIGHET OCH HARMONI:
Vad tycker du att andlighet betyder? Det kan handla om att gå i naturen eller i kyrkan. Om det här området är en viktig del av ditt liv, hur vill du att det ska vara?

Mina mål: .....
.....

FRITIDSAKTIVITETER:
Beskriv det sorts liv du vill leva på din fritid: intressen, hobbyer, sporter.

Mina mål: .....
.....

Källa: Fredrik Livheim, se sid 8

Hela denna bilaga är en annons från Centrum för Folkhälsa, Stockholms läns landsting