



Mål och mening i vår färd...

BERGLINS TISDAG



LIVSKOMPASS

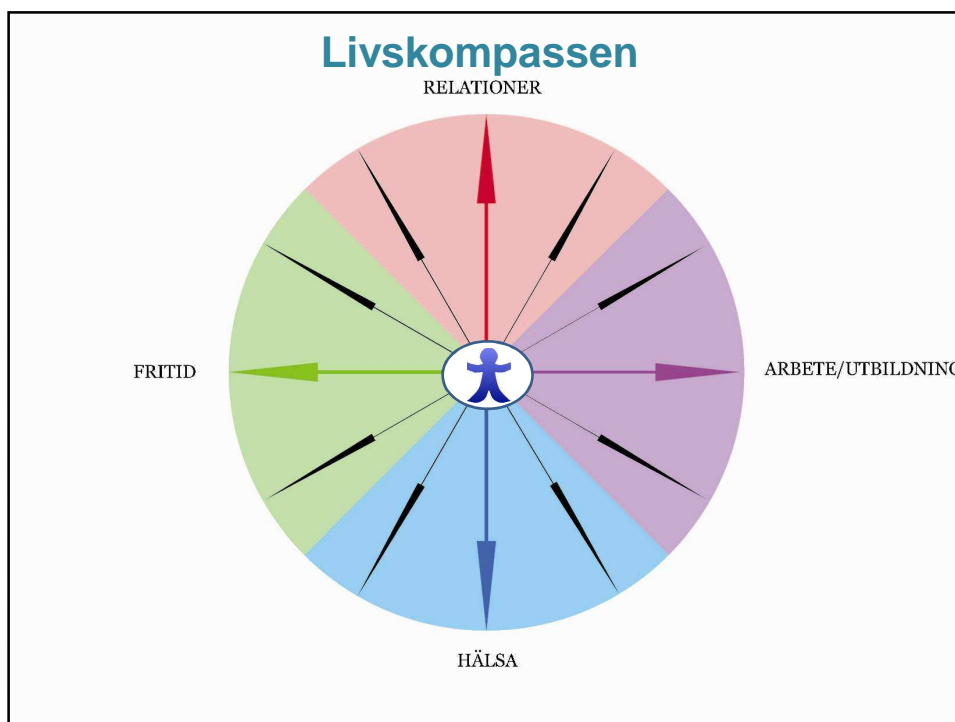
En klok iakttagelse

”Om du inte vet vart du ska,
spelar det ingen roll vilken väg du tar.”

- Alice i Underlandet, Lewis Carroll, 1865

LIVSKOMPASS

11



Tips för områden i din Livskompass

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

Skriv helst livsriktningar som du alltid kan utvecklas mot och som kan gälla livet ut. Att bli gift kan vara ett mål du har i livet men att vara en kärleksfull, ärlig och älskande partner speglar din livsriktning.

LIVSKOMPASS

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.

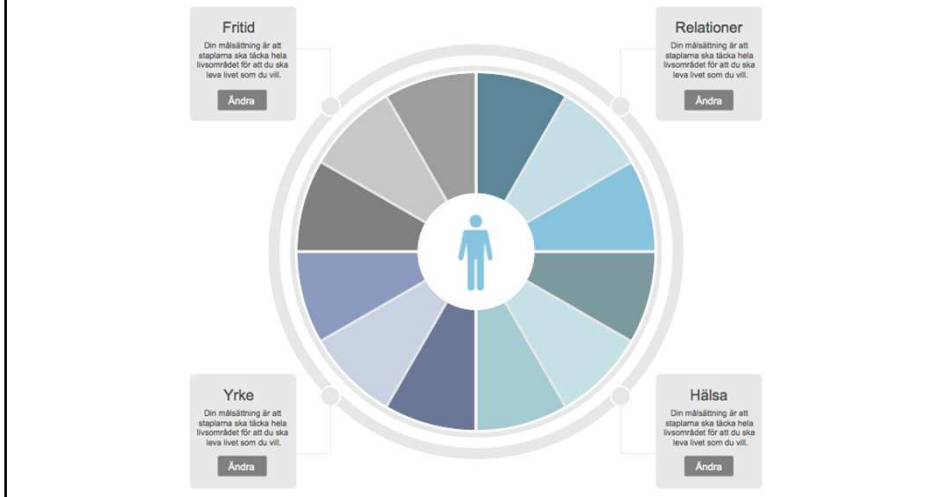
Området Hälsa kan t ex innehålla:

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 kan du gratis skatta balans och livsutrymme på dator, smartphone eller surfplatta.



Vad jag vill ha med i min Livskompass

På www.livskompass.se under fliken "Arbetsmaterial" kan du hämta formulär för att fylla i vad du vill ha med i din Livskompass.

ACT / Att hantera stress och främja hälsa
Stöd till digital Livskompass

Vad jag vill ha med i min Livskompass

Vilka är de viktigaste sakerna som verkligen spelar roll i ditt liv? Vad vill du göra framöver med i ditt liv? Vad vill du utvärdera i ditt liv?

När du utvärderar vad du verkligen vill ha i din livskompass och i vilken utsträckning vill du ha det, tänk på att det inte alltid är möjligt att ha allt. Det är viktigt att tänka på att du inte alltid kan ha allt. Det är viktigt att tänka på att du inte alltid kan ha allt. Det är viktigt att tänka på att du inte alltid kan ha allt.

Det är viktigt att du utvärderar vad du vill ha i din livskompass med i ditt liv. Det är viktigt att du utvärderar vad du vill ha i din livskompass med i ditt liv. Det är viktigt att du utvärderar vad du vill ha i din livskompass med i ditt liv.

Det kan vara svårt att bestämma vad du vill ha i din livskompass med i ditt liv. Det kan vara svårt att bestämma vad du vill ha i din livskompass med i ditt liv. Det kan vara svårt att bestämma vad du vill ha i din livskompass med i ditt liv.

Det är viktigt att du utvärderar vad du vill ha i din livskompass med i ditt liv. Det är viktigt att du utvärderar vad du vill ha i din livskompass med i ditt liv. Det är viktigt att du utvärderar vad du vill ha i din livskompass med i ditt liv.

Relationer

Vad tycker du är viktigt vad det gäller familjerelationer, kärleksrelationer och vänskap och omvänt? Vad skulle du vilja förändra om du hade möjlighet? Vad vill du ha ut av dina relationer?

Var skulle du vilja vara i olika relationer? Beskriv vad idealiska relationer ser ut för dig. I den bästa av världar, hur skulle du vilja att dina relationer skulle vara? Beskriv eventuella problem som du tycker är viktigt som du gärna skulle vilja lösa (specifika saker) och vad du vill ha med andra relationer.

Familjerelationer:

Vad menar du:
Med familjerelationer kan du tänka dig till exempel relationer till din familj, du vänta sig med, eller relationer du har nu, om du till exempel har en familj, eller om du inte har en familj, just nu, relationer som har liknande kvalitet som en familj.

- Vad jag tycker är viktigt i detta område och vill ska förändras med (skriv):
- Hur jag vill vara i detta område (skriv):
- Konkreta saker jag kan göra för att ta faktiska steg mot detta (skriv):

Kärleksrelationer:

Vad det gäller kärleksrelationer kan du tänka dig till exempel parrelationer, sexuella relationer, eller relationer till människor du känner till och gillar. Du kan även tänka dig att omfatta i dina kärleksrelationer till exempel omfamningar, hälsningar, att utvärdera, berömda, kärlek, omfamningar, att ha nära förhållanden och så vidare.

- Vad jag tycker är viktigt i detta område och vill ska förändras med (skriv):
- Hur jag vill vara i detta område (skriv):

Lutken © 2013