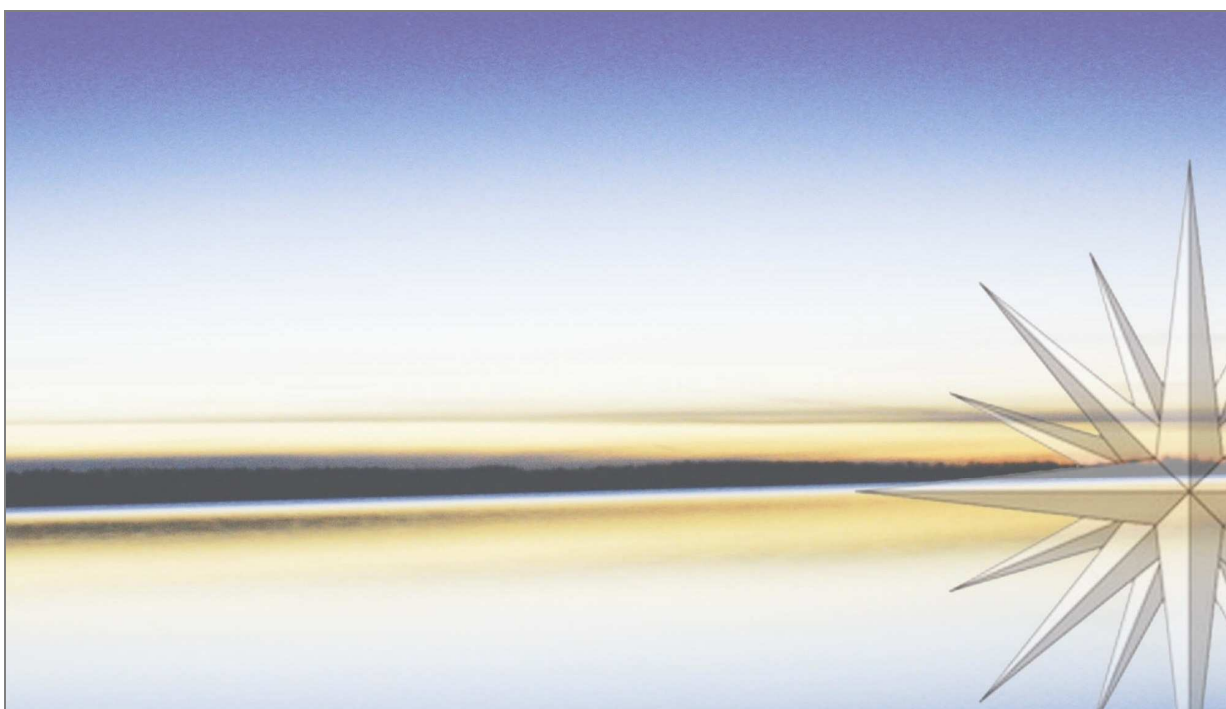


ACT – Att hantera stress och främja hälsa

- *Att göra min egen Livskompass*



Fredrik Livheim

Det här är enkla tips om man vill göra sin egen Livskompass. Om man går kursen "ACT – Att hantera stress och främja hälsa" så får man hjälp av utbildade gruppledare med att skapa sin egen Livskompass. Om man inte gått kursen kan det här kanske vara till hjälp för att på egen hand göra en egen Livskompass.

Att göra en Livskompass handlar om att titta närmare på vad DU vill i ditt liv.

Mål och mening på vår färd



Här har vi ett exempel på brist på riktning i livet och brist på medkännande från kompiserna.

Veckans tanke

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

- *Alice i underlandet, Lewis Carroll, 1865*

I kursen har vi vid varje träff en ny ”veckans tanke”. Det här är ett citat från Alice i underlandet, Alice har gått vilse och frågar katten vilken väg hon ska ta. Katten frågar: ”-Vart är du på väg?”. Alice svarar: ”Jag vet inte...”. Kattens kloka svar blir: ”- Om du inte vet vart du ska, spelar det ingen roll vilken väg du tar.”

Lite så fungerar det i livet också. För att kunna skapa de liv vi vill leva så måste vi först ha en ganska bra idé om hur vi vill att våra liv ska se ut. Ett sätt att utforska det och göra det tydligare för sig själv är att använda en Livskompass.

En enkel Livskompass

På sidan www.livskompass.se finns flera Livskompasser att välja från. Här kommer en beskrivning av hur du kan använda den som heter ”Enkel Livskompass”. Vi kommer att arbeta mest med den här Livskompassen, trots att den inte är lika snygg som vissa av de andra, men den har däremot mer utrymme att fånga vad du vill ska vara med i ditt liv.

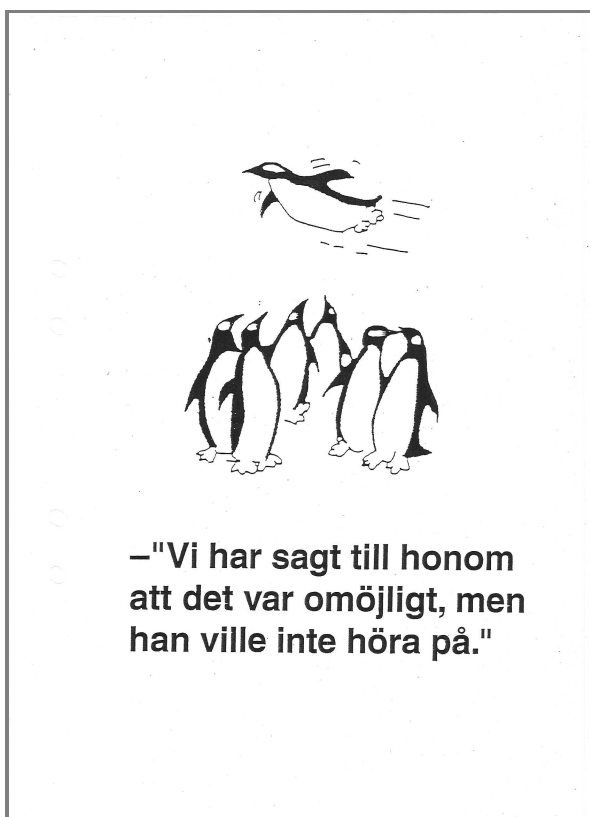
- Det områden du ser på Livskompassen är områden som brukar vara viktiga i de flesta människors liv, gradera hur viktigt vart och ett av dem här områdena är i ditt liv på en skala 1-10?

En etta betyder rätt oviktigt, en tia betyder väldigt viktigt. Utgå från livet i ett större perspektiv. Om livet såg ut precis som du ville. Hur viktigt skulle de olika områdena vara? Alla kan vara 10 det är ingen rangordning.

Fyll i rutorna till vänster.

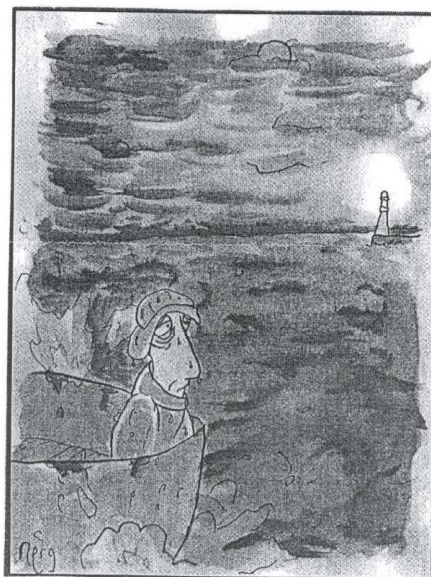
- Skriv nu ner vad DU vill ska finnas med i just det här området i DITT liv? Beskriv med några ord vid varje område. Om du tänker Livskompassen lite som en stor tårta med olika tårtbitar, vad skulle du till exempel vilja finnas med i området ”Arbete” för att det ska kännas attraktivt och viktigt? Om du vill ha lite tips på olika saker som man kan tänka på kring de olika områdena kan du på sidorna 9 och 10 längre bak i det här häftet. Och INGEN kommer att se vad du skrivit och vad du tycker är viktigt. Det här är något du gör helt och hållet för dig själv och du kommer inte att behöva visa upp för någon om du inte vill.
- Det är viktigt att du skriver ned vad du skulle tycka var viktigt eller värdesätta om allting var möjligt. I den bästa av världar. Frågan just nu är inte vad som

vore realistiskt för dig att uppnå eller vad andra eller du själv tycker att du förtjänar. Det viktiga är för dig att göra tydligt för dig själv vad du vill arbeta mot i den bästa av situationer. När du gör uppgiften kan du låtsas att det har hänt ett mirakel och att allt är möjligt.



- Alla har inte samma värderingar och "Livskompassen" är inte till för att kolla om du har "rätt" värderingar. Så skriv in dom viktigaste värderingarna du har inom dom olika områden. Ibland kan det hjälpa att fundera på : "-Vad vill jag ska finnas med i det här området i mitt liv för att det här området ska kännas attraktivt, vitalt och viktigt i mitt liv?"
- När du väljer dina värderingar så skriv bara ner dom som **du** verkligen vill gå mot. Så innan du skriver ner en värdering fråga dig själv: "- Skulle jag skriva ner den här värderingen om ingen kunde veta att jag gick mot den i mitt liv?". Om svaret på den här frågan är nej, då är det inte en sann värdering för **dig** och då bör du inte skriva dit den.

En värdering är som fyr långt bort. Den vägleder dig genom stormen.



- Det här kanske förvirrar lite nu, men vi ska hålla isär mål och värderingar. En värdering är **något du värderar**, en riktning i livet som du vill gå mot (till exempel västerut, eller vara en god vän), och som du aldrig kan komma fram till en gång för alla (det vill säga, du kan alltid fortsätta gå västerut, eller fortsätta vara en god vän). Mål däremot är något du kan uppnå när du går mot det du värderar (till exempel att resa från Sverige till Australien). På så sätt är att vara en god vän, eller en älskande partner båda något du kan värdera, en livsriktning eftersom du måste **leva som** en god vän eller älskande partner för annars slutar du att vara en. Det man värderar är viktigt eftersom att arbeta med att gå i riktning mot det du värderar ger mening och tillfredsställelse i våra liv.

Att möta mig själv som 90-åring

När du har jobbat ett tag med Livskompassen och fyllt i några saker under varje rubrik/livsområde kan du göra denna övning. Läs igenom långsamt och fundera. Den här övningen kan hjälpa till att "höja ribban", att på ett djupare plan hjälpa dig att komma i kontakt med vad du vill att ditt liv ska stå för.

Övningen kan också hjälpa dig att bli medveten om eventuella skillnader som kan finnas mellan dina värderingar/livsriktningar och det du faktiskt gör i din vardag. Att bli medveten om dessa skillnader kan öka motivationen att göra förändringar i riktning mot det liv du vill leva. Om man ser stora skillnader kan det vara ganska smärtsamt. En smärta som dock oftast blir mindre om man ställer om kursen lite och lever sitt liv mer som man vill leva det. Det är vanligt att livet då känns mer vitalt, samtidigt kan det kännas läskigare.

Vissa människor gör förändringar och omprioriteringar i sina liv om de fått en hjärtattack, en hjärnblödning eller varit nära att dö. Om du vill kan du se den här övningen lite som en hjärtattack, fast helt utan kroppsliga efterverkningar.

Att möta sig själv som gammal

Sätt dig bekvämt på stolen. Sitt gärna en bit ut på stolen så att fötterna når marken och så att ryggen inte vilar mot ryggstödet. Kroppen vilar i sig själv. Sitt bekvämt med rak, men ändå avslappnad rygg.

Bli medveten om var du befinner dig just nu.

Känn att du är helt närvarande i din kropp. Bli medveten om fötternas beröring mot marken, skinkornas beröring mot stolen, armarnas beröring mot benen.

Bli nu medveten om vad du känner just nu i din kropp och i ditt medvetande. Vad har du för förnimmelser eller känslor i kroppen? Var sitter de? Vilka tankar passerar i ditt medvetande?

Tillåt dig att känna allting som du känner just nu i detta ögonblick.

Rikta nu ditt medvetandes fokus på andningen. Se hur andetaget kommer in i din kropp, och lämnar din kropp. Förändra inte hur du andas, du bara noterar hur du andas... Följ andningen, andetag, för andetag... ögonblick för ögonblick...

(Följ andningen i cirka 40 sekunder)

Nu vill jag att du föreställer dig att du på något konstigt sätt har lyckats resa framåt i tiden och blir dig själv när du är 90 år. Se var du är. Hur ser rummet eller omgivningen ut? Föreställ dig att du är där, placera dig verkligen där.

(kort paus)

Du kommer snart att få besök av tre vänner som har betytt eller betyder mycket för dig. I den här framtiden lever alla, så vem som helst kan komma, även personer som redan är döda, eller personer som kanske inte kommer att leva när du är 90 år. Nu vill jag att du bestämmer dig för vad du vill att de här människorna, som är viktiga i ditt liv, ska komma ihåg dig för. Vad vill du att x ska säga om dig som vän, partner, son/dotter, arbetskompis... Föreställ dig att personen säger det. Var modig nu och föreställ dig den här personen säger precis det du mest av allt önskar att han eller hon skulle säga om du kunde välja helt fritt!

Nu vill jag att vi gör samma sak med en person till. Bestäm vem du vill ska komma fram till dig. Vad vill du att den här personen ska säga till dig? Vad vill du att personen ska säga till dig om dig? Har var du som person? Vad har ditt liv handlat om?... Även om du inte tycker du levt upp till det du önskar att dom skulle säga, låt dem säga det ändå. Håll inte tillbaka något.

Nu kan du låta en tredje och sista person komma fram till dig. Bestäm vem du vill ska komma fram till dig. Vad vill du att den här personen ska säga till dig? Vad vill du att personen ska säga till dig om dig? Har var du som person? Vad har ditt liv handlat om?... Även om du inte tycker du levt upp till det du önskar att dom skulle säga, låt dem säga det ändå. Håll inte tillbaka något. Gör bara en mental notering om vad de säger medan du lyssnar.

Övningen börjar nu närma sig sitt slut.

När du känner dig redo vill jag att du tar några minuter för skriva ner på ett papper vad du skulle vilja att de här tre viktigaste personerna i ditt liv skulle ha sagt till dig där du var som 90-åring. Ingen kommer någonsin att behöva se vad du har skrivit så var fullständigt ärlig med vad du skriver. När du är klar med det så kan du fundera på om du kan omsätta dom här sakerna som sades till värderingar/livsriktningar som du vill ha med i din livskompass.

- När du fyllt i eventuella saker i din Livskompass från förra övningen är det dags att skatta hur mycket du har tagit steg i den här riktningen senaste veckan? Fyll i den tomma rutan till höger... det här är inte helt enkelt eftersom att vi vill att du ska försöka göra en (helt godtycklig) beräkning av både **kvalitet** och **kvantitet**. **Kvantitet** är hur mycket du gjort av de saker du tycker är viktigt inom varje område enligt vad du skrivit att du värderar och tycker är viktigt inom det området. **Kvalitet** är hur vitalt det kändes, hur viktigt du tycker att det var. Ett exempel i mitt liv är på området samhällsengagemang, jag läste en fin artikel i en tidning och tyckte att journalisten skrivit en bra artikel som jag tror kan göra en skillnad, jag satte mig ner och skrev ett kort tack via e-post. Det tog mig i tid, kvantitet, ca 5 minuter, men det kändes vitalt och viktig, **kvalitet**, så i mitt fall gör det att jag sätter en 9a i området samhällsengagemang. ”

Arbeta vidare i ca 2 minuter sedan kan du läsa vidare:

- Räkna ut skillnaden mellan hur viktigt varje område är och steg tagna i den riktningen, skriv upp mellanskillnaden.

Arbeta vidare i cirka 2 minuter.

- Nu vill vi att du tar några minuter och funderar särskilt kring de områden där du har stora skillnader ”- Vad hindrar dig från att ta steg i den riktningen?”. Skulle det kunna vara möjligt att ta med dig de sakerna OCH göra det du vill i ditt liv? Vanliga hinder är till exempel: Jag har inte tid, Jag har ingen lust, Jag är för ful, Jag är för dum, med mera, med mera.

Vår hjärna producerar en massa olika tankar. Inom Buddhismen kallas hjärnan ibland den tjatrande apan.

Så här kommer ett tips: Ta med dig den tjatrande apan, låt den sitta på din axel och tjatra OCH ta steg i riktning mot det du vill i dit liv. Skapa dig det liv du vill leva!

Gör som på bilden nedanför...



Tips för de olika områdena:

Arbeta igenom varje område. Vissa går in i varandra. Du kan till exempel ha svårt att hålla isär arbete och utbildning/utveckling, men gör ditt bästa för att hålla isär dem. Det kan vara så att du inte kommer på några värden eller mål i vissa områden direkt; hoppa över dessa och arbeta vidare. Du kan komma tillbaka till de områdena senare, se det här som en process som får ta tid. Det är viktigt att du skriver ned vad du skulle tycka var viktigt eller värdesätta om det inte var något som stod i din väg. Frågan är inte vad som vore realistiskt för dig att uppnå eller vad andra eller du tycker att du förtjänar. Det viktiga är för dig att göra tydligt för dig själv vad *du* vill arbeta mot i den bästa av situationer. När du gör uppgiften kan du låtsas att det har hänt ett mirakel och att allt är möjligt.

1. **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.
2. **Familjrelationer:** Beskriv hur du vill vara som bror/syster, far/mor, son /dotter. Beskriv vilka kvaliteter vill du ha i dessa relationer. Beskriv hur du skulle behandla andra i dessa relationer om du vore ditt perfekta jag.
3. **Vänner /socialt liv:** Skriv vad det innebär att vara en god vän. Om du hade möjlighet att vara en perfekt vän hur skulle du bete dig då? Försök beskriva ett idealiskt vänskapsförhållande.
4. **Arbete:** Beskriv den typ av arbete du vill arbeta med, det kan vara specifikt eller generellt, kom ihåg att det är en idealvärld vi föreställer oss. Beskriv varför detta perfekta arbete tilltalar dig. Diskutera sedan vilken typ av medarbetare du vill vara. Hur vill du att dina arbetsrelationer ska se ut?
5. **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? Om du skulle vilja genomföra en informell eller formell utbildning så skriv om vilken typ av utbildning som tilltalar dig.
6. **Fritidsaktiviteter:** Beskriv det sorts liv du vill leva på din fritid. Ta med intressen, hobbies, sporter och fritidsaktiviteter.
7. **Andlighet och harmoni:** Det här behöver inte innebära organiserad religion. Vad som menas med andlighet är helt enkelt det du tycker att det betyder. Det kan handla om att uppleva naturen eller gå i kyrkan. Om detta är en viktig del av ditt liv så skriver du om hur du vill att det ska vara precis som i de andra områdena. Om det inte är en viktig del i ditt liv så hoppar du till nästa punkt.

8. **Samhällsengagemang:** För vissa människor är det viktigt att delta i samhällsangelägenheter. Vissa tycker till exempel att det är viktigt att arbeta frivilligt för hemlösa eller äldre människor. Andra vill delta i politik eller grupper som engagerar sig i vissa sakfrågor. Om samhällsfrågor av det här slaget är en viktig del av livet för dig så skriver du här om riktningen du vill ta i dessa områden. Skriv om vad som tilltalar dig i detta område.
9. **Egenvård:** Hälsa och fysiskt välmående. Här kan du skriva om dina värderingar som är kopplade till att bibehålla fysisk hälsa. Skriv om ämnen som handlar om hälsan, som sömn, rökning, motion, mat med mera.
10. **Föräldraskap:** Om det är så att du har barn själv, är förälder. Vad är viktigt för dig i det här området. Hur vill du vara som förälder? Beskriv den typ av förhållande som du vill ha. Försök fokusera på din roll.

Mål, handlingar och hinder formulär

Här kan du skriva upp mål och handlingar du kan göra för att uppnå dina mål. Samt hinder till att handla enligt de livsvärderingar och mål du har. Utgå från de värderingar som du skrivit in på din Livskompass.

Kom ihåg att en **livsvärdering** är en riktning som du vill gå mot (till exempel västerut) och som du inte kan komma fram till en gång för alla (du kan alltid fortsatt att gå västerut). Till skillnad från värderingar så är **mål** något som är kan uppnå när du går i din värderade riktning (till exempel åka från Sverige till Australien). **Handlingar** är konkreta steg som du kan ta för att uppnå dina mål (till exempel att boka en flygbiljett från Arlanda till Sydney).

Ett **hinder** är något som står mellan dig och det du tycker är viktigt. Som hindrar dig att ta steg i din livsriktning eller mot de mål som är viktiga i ditt liv. Hinder (till exempel tidsbrist eller trötthet), är bra att identifiera eftersom den funktion de ofta får i våra liv är att vi inte gör de saker vi vill göra. Oftast går det att ta med våra hinder på resan och göra det vi vill i våra liv ändå.

Livs-riktning (från Livs-kompassen)	Mål	Handlingar	Hinder
EXEMPEL Vänner 1. <i>Ha många nära vänner</i>	<i>Skaffa två nya vänner</i>	<i>Ringa till Lina idag och fråga om hon vill ta en fika. Fråga Oskar på kursen om vi ska plugga ihop på torsdag.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Jag kommer att vara för nervös</i> • <i>Dom vill inte vara med mig.</i> • <i>Det verkar som att jag är desperat.</i> • <i>Jag är tråkig att vara med.</i>
Intima relationer 1.			
2.			
3.			
Familje-relationer. 1.			
2.			
3.			

Livs- riktning	Mål	Handlingar	Hinder
Vänner/ socialt liv 1.			
2.			
3.			
Arbete 1.			
2.			
3.			
Utbildning/ utveckling 1.			
2.			
3.			
Fritids- aktiviteter. 1.			
2.			
3.			

Livs- riktning	Mål	Handlingar	Hinder
Egenvård 1.			
2.			
3.			
Samhälle- nagemang 1.			
2.			
3.			
Andlighet/ Harmoni 1.			
2.			
3.			
Föräldra- skap 1.			
2.			
3.			

Inspiration till Livskompassen om man vill...

Detta är absolut inget facit. Och innan du skriver in något av dessa förslag i DIN Livskompass så fråga dig två saker:

1. Vill JAG att det här ska stå i MIN Livskompass om jag tänker bort vad jag tror att alla andra tycker
2. Känns det här vitalt och kittlande? Eller känns det mer som något jag borde skriva ner? Om det känns som "borde" så hoppa över det.

INTE BLINT FÖLJA	att ifrågasätta och utmana auktoriteter och normer
ACCEPTANS	Att jobba på att acceptera mig som jag är
ANDLIGHET	att växa och mogna som andlig varelse
ANSVAR	att fatta och genomföra ansvarsfulla beslut
ATTRAKTIVITET	att arbeta mot att vara fysiskt attraktiv
AUKTORITET	att bestämma över och vara ansvarig för andra
AUTONOMI	att vara oberoende och få bestämma över mig själv
AVSKILDHET	att ha tid och utrymme att vara för mig själv
BEKVÄMLIGHET	att leva ett behagligt och lyxigt liv
BERÖMMELSE	att vara känd och igenkänd
ANDLIGHET	att leva ett ädelt och moraliskt liv utifrån vad jag tycker att det är
EKOLOGI	att leva i harmoni med natur och miljö
ENGAGEMANG	att göra långsiktiga och meningsfulla saker
ENKELHET	att leva ett enkelt liv, med små behov
FAMILJ	att skapa en kärleksfull familj
FLEXIBILITET	att lätt kunna anpassa mig till nya situationer och omständigheter
FRITID	att ta tid till att koppla av och roa mig
FÖRLÅTELSE	att kunna förlåta andra
FÖRNUFT	att leva rationellt och förståndigt
GENEROSITET	att ge av vad jag har till andra
ANDLIGHET	att söka och agera efter guds vilja
HJÄLPSAMHET	att vara hjälpsam mot andra
HOPPFULLHET	att ha ett positivt och optimistiskt förhållningssätt mot omvärlden
HUMOR	att kunna se både mig själv och världen med humor
HÄLSA	att öka chanserna att vara frisk och ta hand om mig själv
ARTIGHET	att vara omtänksam mot andra människor
INRE RO	att öka chanserna att uppleva ro och frid i mitt inre jag
INSATS	att göra en viktig insats i världen
INTIMITET	att dela mina innersta känslor och erfarenheter med andra
KONDITION	att vara stark och i god kondition
KREATIVITET	att ha nya och originella idéer
KUNSKAP	att lära mig och bidra till värdefull kunskap
MAKT	att ha kontroll över andra människor
MEDKÄNSLA	att känna och visa medkänsla med andra
MEDVETEN NÄRVAO	att leva i medvetenhet och uppleva det innevarande ögonblicket
MEDELVÄG	att undvika överdrifter och hitta en medelväg

MÄSTERSKAP	att vara mer än bara kompetent i vad jag gör
NOGGRANHET	att vara noggrann i mina åsikter och övertygelser
OBEROENDE	att vara fri från beroende av andra
OMSORG	att vara omsorgsfull mot andra och ta hand om deras behov
ORDNING	att leva ett liv som är välordnat och organiserat
PASSION	att ha djupa känslor om idéer, aktiviteter och människor
PLIKT	att utföra mina plikter och skyldigheter
POPULARITET	att öka chanserna att vara omtyckt av många människor
PRESTATION	att åstadkomma viktiga resultat
PÅLITLIGHET	att vara trovärdig och pålitlig
REALISM	att se realistiskt och praktiskt på saker och ting och handla därefter
RIKEDOM	att ha gott om pengar
RISK	att chansa och ta risker
ROMANS	att skapa intensiv och spännande kärlek i mitt liv
RÄTTVISA	att bidra till rättvis och lika behandling för alla människor
SAMARBETE	att samarbeta med andra mot gemensamma mål
SEXUALITET	att ha ett aktivt och tillfredsställande sexliv
SJÄLVACCEPTANS	att acceptera mig själv som jag är
SJÄLVINSIKT	att ha en djup och ärlig förståelse om mig själv
SJÄLVKONTROLL	att testa att ha självdisciplin i det jag gör
SJÄLVKÄNSLA	att gilla mig själv
SKOJ	att kunna leka och ha roligt
SKÖNHET	att uppskatta det vackra runt omkring mig
SPÄNNING	att ha ett liv fyllt av spännande upplevelser och stimulans
STABILITET	att leva ett liv som är jämt och stabilt, utan allt för mycket svängningar
STRÄVSAMHET	att arbeta hårt och ihärdigt på min uppgift i livet
SYFTE	att skapa en mening och en inriktning med mitt liv
TJÄNST	att vara till tjänst och tjäna andra människor
TOLERANS	att acceptera och respektera människor som är eller tänker annorlunda
TRADITION	att följa seder och bruk från förr
TROHET	att vara lojal och trofast i relationer
UTMANING	att åta mig svåra uppgifter och problem
UTVECKLING	att ständigt förändra mig och utvecklas
VARIATION	att leva ett liv fullt med variation och omväxling
VÄNSKAP	att ha nära och stöttande vänner
VÄRLDSFRED	att arbeta för att det skall bli fred i världen
ÄKTHET	att bete mig så att jag är sann emot mig själv
ÄLSKA	att ge kärlek till andra
ÄLSKAD	Att öka chanserna att vara älskad av mina närmaste
ÄRLIGHET	att vara ärlig och sanningsenlig
ÄVENTYR	att skapa nya och spännande erfarenheter
ÖDMJUKHET	att vara blygsam och inte ha förutfattade meningar
ÖPPENHET	att vara öppen för nya upplevelser, idéer och möjligheter