

Livskompass

Livskompassen är en guide som omfattar tio områden som ofta är betydelsefulla för de flesta människor. I varje sektion ska du skriva några ord om vad du värdesätter eller anser vara viktigt inom just det området. I den **vänstra rutan** ska du bedöm hur viktigt varje område är i ditt liv på en skala från 1 till 10, där 1 är oviktigt och 10 är mycket viktigt. Tänk på hur livet skulle se ut om allt var precis som du önskade. I den **högra rutan** ska du utvärdera hur mycket du faktiskt har levt i enlighet med dina värderingar under den senaste veckan.

Reflektera över skillnaden mellan de två siffrorna. Genom att utforska dessa skillnader kan du identifiera möjligheter till förändring och vägledning för att leva mer i enlighet med dina värderingar.

Arbete

Utbildning / utveckling

Fritidsaktiviteter

Samhällsengagemang

Andlighet / Harmoni



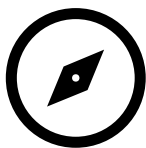
Nära Relationer

Familjerelationer

Egenvård

Vänner / Socialt Liv

Föräldraskap



Livskompass

Livskompassen är en guide som omfattar tio områden som ofta är betydelsefulla för de flesta människor. I varje sektion ska du skriva några ord om vad du värdesätter eller anser vara viktigt inom just det området. I den **vänstra rutan** ska du bedöm hur viktigt varje område är i ditt liv på en skala från 1 till 10, där 1 är oviktigt och 10 är mycket viktigt. Tänk på hur livet skulle se ut om allt var precis som du önskade. I den **högra rutan** ska du utvärdera hur mycket du faktiskt har levt i enlighet med dina värderingar under den senaste veckan.

Reflektera över skillnaden mellan de två siffrorna. Genom att utforska dessa skillnader kan du identifiera möjligheter till förändring och vägledning för att leva mer i enlighet med dina värderingar.

Arbete

Utbildning / utveckling

Fritidsaktiviteter

Samhällsengagemang

Andlighet / Harmoni



Nära Relationer

Familjerelationer

Egenvård

Vänner / Socialt Liv

Föräldrarskap