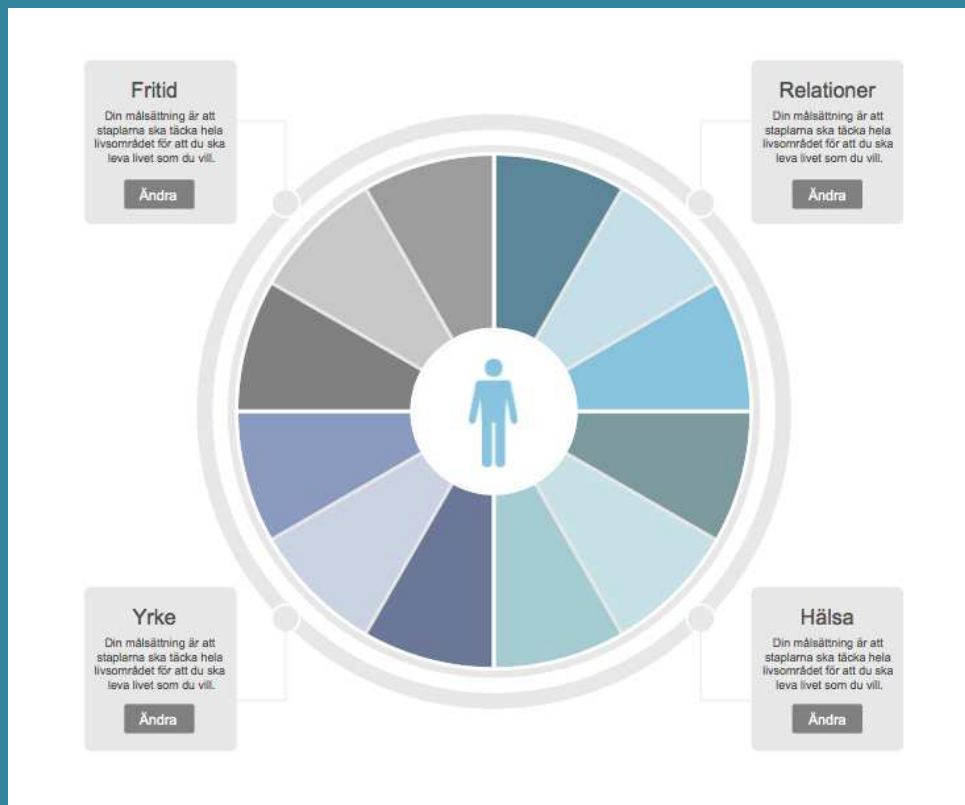


# ACT / Att hantera stress och främja hälsa

## Stöd till Livskompass





# Vad jag vill ha med i min Livskompass

Vilka är de viktiga sakerna som verkligen spelar roll i ditt liv? Vad vill du ska finnas med i ditt liv? Vad vill du sträva mot i ditt liv?

När du arbetar med din livskompass och ska ta ställning till hur du tycker att du lever ditt liv genom att skatta hur du levt ditt liv senaste veckan utifrån **"Levt långt ifrån hur jag vill"** till **"Levt precis som jag vill"** blir det mycket lättare att göra detta om du gjort det tydligt för dig själv vad du vill ska finnas med i dessa olika områden.

Det här är områden som brukar vara viktiga i de flesta människors liv. Välj ett område att börja med, skriv 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 kostcirkel med olika områden, vad skulle du till exempel vilja finnas med i området "Arbete/utbildning" för att det ska kännas attraktivt, vitalt och viktigt för dig?

Det är viktigt att du skriver ner vad du vill ska finnas med i ditt liv om allting var möjligt. Tänk att du hamnat 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 skriver kan du låtsas att det har hänt ett mirakel och att allt är möjligt.

Det kan vara väldigt individuellt vad man tycker är viktigt i livet, och det finns inget som är "rätt" eller "fel", så skriv ner vad just du skulle vilja ha med i ditt liv och sträva mot inom de här olika områdena. 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?"*

I förslag på vad du kan tänka på när du skriver ner saker du skulle vilja ha med kommer vi att föreslå att fokuserar lite extra på din roll och hur du kan agera. Vi gör detta eftersom att fokusera på steg vi kan ta och saker vi kan göra oftast är effektivaste sättet att få vad vi vill av livet. Konkreta steg vi tar och saker vi gör har vi stora möjligheter att påverka. Vi inte alltid påverka vad livet ger oss, men genom att lägga krutet på det vi kan påverka (det vi gör) ökar vi chanserna drastiskt till att få vad vi vill av livet.

# Relationer

Vad tycker du är viktigt vad det gäller familjerelationer, kärleksrelationer och vänner och socialt liv? Vad skulle du vilja finns med om allt var möjligt? Vad vill du få ut av dina relationer?

Hur skulle du vilja vara i olika relationer? Beskriv vad idealiska relationer är för dig. I den bästa av världar, hur skulle du välja att vara med andra människor. Beskriv personliga kvaliteter som du tycker är viktiga som du gärna skulle vilja skiner igenom i ditt sätt att vara med andra människor.

## Familjerelationer:

### Vad menas?

Med familjerelationer kan du tänka dig till exempel relationer till den familj du växte upp med, eller relationer du har nu om du bildat egen familj. Eller om du inte har en familj just nu, relationer som har liknande kvalitet som en familj.

**1. Vad jag tycker är viktigt i detta område och vill ska finnas med:**

**2. Hur jag vill vara i detta område (skriv):**

**3. Konkreta saker jag kan göra för att ta faktiska steg mot detta (skriv):**

## Kärleksrelationer:

### Vad menas?

Vad det gäller kärleksrelationer kan du tänka dig till exempel parrelation/er, sexuella relationer, flörtar, relationer till människor du känner dig attraherad av. Du kan även tänka dig att området i olika kärleksrelationer till exempel omfattar frihet, utveckling, sex, utforskande, beröring, närhet, ömhet, att ha roligt tillsammans och så vidare.

**1. Vad jag tycker är viktigt i detta område och vill ska finnas med (skriv):**

**2. Hur jag vill vara i detta område (skriv):**

**3. Konkreta saker jag kan göra för att ta faktiska steg mot detta (skriv):**

## Vänner och socialt liv:

### Vad menas?

Vad det gäller vänner och socialt liv så är det som det låter. Du kan tänka dig till exempel vänner, sociala sammanhang, att umgås med andra, nära vänner och yttligt bekanta.

**1. Vad jag tycker är viktigt i detta område och vill ska finnas med (skriv):**

**2. Hur jag vill vara i detta område (skriv):**

**3. Konkreta saker jag kan göra för att ta faktiska steg mot detta (skriv):**

# Hälsa

Vad tycker du är viktigt vad det gäller fysisk aktivitet, näring och utveckling och sköna vanor? Vad skulle du vilja finns med om allt var möjligt? Hur skulle du vilja vara för att ta väl hand om dig själv? Beskriv personliga kvaliteter som du tycker är viktiga som du gärna skulle vilja skiner igenom i ditt sätt att ta hand om dig själv och din hälsa.

## Fysisk aktivitet:

### Vad menas?

Fysisk aktivitet handlar om att ta hand om dig själv. Till exempel om hur mycket du rör på dig, det kan vara vardagsaktivitet som att cykla till jobbet, eller mer upp styrd fysisk aktivitet som att träna regelbundet eller skogspromenader.

**1. Vad jag tycker är viktigt i detta område och vill ska finnas med (skriv):**

**2. Hur jag vill vara i detta område (skriv):**

**3. Konkreta saker jag kan göra för att ta faktiska steg mot detta (skriv):**

## Näring och utveckling:

### Vad menas?

Näring och utveckling handlar om att ta hand om dig själv. Till exempel vad du äter, hur mycket mat och näring du ger dig själv. Området kan också handla om utvecklas genom att lära dig mer om vad som är nyttigt för dig i matväg, eller vad som är utvecklande och ger själslig näring för dig.

**1. Vad jag tycker är viktigt i detta område och vill ska finnas med (skriv):**

**2. Hur jag vill vara i detta område (skriv):**

**3. Konkreta saker jag kan göra för att ta faktiska steg mot detta (skriv):**

## Sköna vanor:

### Vad menas?

Sköna vanor handlar om att ta hand om dig själv. Till exempel vad du ger dig själv för sömn, regelbundenhet i när du går och lägger dig, hur många timmar du ger dig själv chans att sova. Det kan även handla om förhållandet till alkohol eller droger, eller om hygien, att hålla sig ren och fräsch.

**1. Vad jag tycker är viktigt i detta område och vill ska finnas med (skriv):**

**2. Hur jag vill vara i detta område (skriv):**

**3. Konkreta saker jag kan göra för att ta faktiska steg mot detta (skriv):**

# Fritid

Vad tycker du är viktigt vad det gäller fritidsaktiviteter, egen tid/andlighet och samhällsengagemang? Vad skulle du vilja finns med om allt var möjligt? Vad vill du få ut av din fritid? Beskriv vad idealisk fritid är för dig. I den bästa av världar, hur skulle du välja att spendera din fritid? Fånga vad du tycker är viktigt som du vill ska vägleda dig vad det gäller din fritid.

## Fritidsaktiviteter:

### Vad menas?

Fritidsaktiviteter handlar om tid då du inte nödvändigtvis känner ansvar mot andra (t.ex. mot arbete, eventuella barn osv). Fritidsaktiviteter kan handla om hobbies, sporter, olika specialintressen, umgås med andra, eller vad du gillar att fylla din fritid med.

**1. Vad jag tycker är viktigt i detta område och vill ska finnas med (skriv):**

**2. Hur jag vill vara i detta område (skriv):**

**3. Konkreta saker jag kan göra för att ta faktiska steg mot detta (skriv):**

## Egen tid/andlighet:

### Vad menas?

Det är helt och hållet upp till dig vad du vill lägga in i detta område. Vad känns viktigt och viktigt för dig vad det gäller egen tid och andlighet? Det kan handla om att uppleva naturen, vara ensam en kväll, gå i kyrka eller liknande, meditera. Med egen tid och andlighet menas helt enkelt det du tycker att detta betyder för dig.

**1. Vad jag tycker är viktigt i detta område och vill ska finnas med (skriv):**

**2. Hur jag vill vara i detta område (skriv):**

**3. Konkreta saker jag kan göra för att ta faktiska steg mot detta (skriv):**

## Samhällsengagemang:

### Vad menas?

Vad det gäller samhällsengagemang kan du tänka dig till exempel engagera sig i föreningar (t.ex. som fotbollstränare, aktiv i biståndsorganisationer etc.), påverka samhället du lever i, eller hjälpa andra. Samhällsengagemang kan också vara inbakat i andra områden, som till exempel arbete eller saker du gör på fritiden. Även om ditt samhällsengagemang överlappar andra områden, undersök om du kan se fenomenet samhällsengagemang som ett eget område här.

**1. Vad jag tycker är viktigt i detta område och vill ska finnas med (skriv):**

**2. Hur jag vill vara i detta område (skriv):**

**3. Konkreta saker jag kan göra för att ta faktiska steg mot detta (skriv):**



# Arbete/Utbildning

Vad tycker du är viktigt vad det gäller arbetsliv, personlig och professionell utveckling? Vad skulle du vilja finns med om allt var möjligt? Vad vill du få ut av din fritid? Beskriv vad idealiskt arbete/utbildning är för dig. I den bästa av världar, hur skulle du välja att detta område ser ut? Fånga vad du tycker är viktigt som du vill ska vägleda dig vad det gäller arbete och utbildning.

## Arbetsliv:

### Vad menas?

Arbetsliv handlar till exempel om vilket arbete du har, hur du är som medarbetare, relationer till kollegor, och hur mycket du jobbar. Du kan se det här som ett generellt område i livet även om du just nu inte har ett arbete, är sjukskriven eller av någon annan anledning inte har ett betalt arbete. Om du studerar kan du räkna detta som ditt nuvarande arbetsliv.

**1. Vad jag tycker är viktigt i detta område och vill ska finnas med (skriv):**

**2. Hur jag vill vara i detta område (skriv):**

**3. Konkreta saker jag kan göra för att ta faktiska steg mot detta (skriv):**

## Personlig utveckling:

### Vad menas?

Personlig utveckling handlar till exempel om att växa och utvecklas som människa. Det kan handla om att göra nya saker, utveckla fler sidor av dig själv, eller utveckla nya färdigheter. Vad innebär det att utvecklas för dig?

**1. Vad jag tycker är viktigt i detta område och vill ska finnas med (skriv):**

**2. Hur jag vill vara i detta område (skriv):**

**3. Konkreta saker jag kan göra för att ta faktiska steg mot detta (skriv):**

## Professionell utveckling:

### Vad menas?

Professionell utveckling handlar till exempel om att växa och utvecklas inom ramen för det man vill hålla på med som yrke eller hobby. Det kan handla om formella eller informella utbildningar, eller lära sig av andra eller av sig själv genom att ta sig an nya utmaningar. Vad innebär professionell utveckling för dig? Det kan handla om att göra nya saker, utveckla fler sidor av dig själv, eller utveckla nya färdigheter. Vad innebär det att utvecklas för dig?

**1. Vad jag tycker är viktigt i detta område och vill ska finnas med (skriv):**

**2. Hur jag vill vara i detta område (skriv):**

**3. Konkreta saker jag kan göra för att ta faktiska steg mot detta (skriv):**