

# Livskompassen

## Vad är meningsfullt för dig?

Vad skulle du vilja ägna dig åt här i livet? Vad är viktigt för dig? Vilka värden vill du gå mot? Det här är stora frågor som många av oss inte har funderat på, utan låtit livet få avgöra. Men om du skulle fundera över det en stund och svara för dig själv här nedan - vad vill du stå för i livet?

Om du har en ”värderade riktning” som du vill gå i och som tar dig närmare det liv du vill leva, så kan det vara din kompass i livet.

### Exempel:

Områden

Värden

Relationer	
<i>Hurdan vill du vara i relationen med en kärlekspartner?</i>	<i>Varm, stöttande, öppen</i>
<i>Hurdan vill du vara gentemot barn (egna/andras)?</i>	<i>Närvarande, stöttande</i>
<i>Hurdan vill du vara som familjemedlem/släkting?</i>	<i>Hjälpsam</i>
<i>Hurdan vill du vara som vän?</i>	<i>Öppen, stöttande</i>
<i>Hurdan vill du vara som kollega?</i>	<i>Vänlig, stöttande</i>
Fritidsliv	
<i>Vad är värdefullt med fritidsaktiviteter för dig?</i>	<i>Gemensamma aktiviteter, stimulans, omväxling</i>
<i>Vilka kvaliteter på fritidsaktiviteter är meningsfulla för dig?</i>	<i>Stimulans, vara tillsammans med andra</i>

<b>Arbetsliv (eller dina dagliga aktiviteter)</b>	
<i>Vad är värdefullt med att arbeta för dig?</i>	<i>Självständighet, trygghet (från inkomsten), delaktighet, bidra till andra</i>
<i>Vilka kvaliteter i ditt arbete är meningsfulla för dig?</i>	<i>Stimulans, lära nytt, utmanas, gemensamma mål</i>
<b>Min relation till mig själv</b>	
<i>Vad är värdefullt med att ta hand om din fysiska och mentala hälsa?</i>	<i>Jag vill ta hand om mig själv så att jag orkar med mitt liv (se ovan)</i>
<i>Vad är värdefullt med att ta hand om din andlighet?</i>	<i>Sammanhang, gemensamma upplevelser</i>

Här nedan får du möjlighet att fundera över vad som är meningsfullt för just dig:

<b>Relationer</b>	<b>Min värderade riktning</b>
Hurdan vill du vara i relationen med en kärlekspartner?	
Hurdan vill du vara gentemot barn (egna/andras)?	
Hurdan vill du vara som familjemedlem/släkting?	
Hurdan vill du vara som vän?	
Hurdan vill du vara som kollega?	
<b>Fritidsliv</b>	

Vad är värdefullt med fritidsaktiviteter för dig?	
Vilka kvaliteter på fritidsaktiviteter är meningsfulla för dig?	
<b>Arbetsliv (eller dina dagliga aktiviteter)</b>	
Vad är värdefullt med att arbeta för dig?	
Vilka kvaliteter i ditt arbete är meningsfulla för dig?	
<b>Min relation till mig själv</b>	
Vad är värdefullt med att ta hand om din fysiska och mentala hälsa?	
Vad är värdefullt med att ta hand om din andlighet?	