

Värderingar och konkreta steg inom olika livsområden

I den här övningen ska du titta närmare på fem områden som på ett eller annat sätt brukar vara viktiga för de flesta människor. Områdena är Relationer, Sysselsättning, Fritid och intressen, Hälsa för kropp och själ och Dagliga ansvarsområden.

Inom varje område ska du skriva ner dina värderingar, alltså vad du värdesätter och tycker är viktigt. Du kan även skriva hur du vill vara som människa inom området.

Efter att du identifierat värderingar inom områdena ska du översätta dem till tre eller fyra konkreta handlingar och aktiviteter, så kallade "steg". Stegen ska vara så konkreta som möjligt och bör också delas upp i sina minsta delar.

Att röra dig i riktning mot dina värderingar genom att framöver välja ut och ta några av de steg du identifierat möjliggör för dig att leva i linje med vad som är viktigt för dig i ditt liv.

Relationer

Personer som är viktiga för dig, till exempel familjemedlemmar, vänner, partner, grannar eller andra.

Sysselsättning

Det du ägnar dig åt för att försörja dig nu eller på sikt. Det kan handla om arbete, att söka arbete eller att utbilda dig eller lära dig nya saker på olika sätt.

Fritid och intressen

Det du gör ensam eller tillsammans med andra för att du tycker det är roligt eller intressant. Till exempel en hobby, gå på kurs, läsa en bok, sjunga i en kör eller promenera. Det kan också vara att umgås med vänner eller utföra volontärarbete.

Hälsa för kropp och själ

Det du gör för att må bra och ta hand om dig själv på bästa sätt, till exempel rutiner, kost, sömn och träning. Det kan också handla om meditation eller att ägna sig åt tro och andlighet.

Dagliga ansvarsområden

Ditt ansvar och åtagande för dig själv eller för andra personer. Det gäller även saker och andra ägodelar du har ansvar för. Till exempel att sköta ditt hem, din ekonomi och allt praktiskt kring en familj.

Fortsätt på nästa sida

Relationer

Vad är viktigt för dig i dina relationer? Hur vill du vara i dina olika relationer och hur vill du bli bemött? Vilka steg kan du ta för att gå i den riktningen?

Värdering

.....

Steg som är i linje med min värdering

1.

2.

3.

4.

Värdering

.....

Steg som är i linje med min värdering

1.

2.

3.

4.

Värdering

.....

Steg som är i linje med min värdering

1.

2.

3.

4.

Sysselsättning

Vad är viktigt för dig när det gäller sysselsättning och vad behöver du för att må bra? Hur prioriterar du mellan olika aspekter som sociala relationer, möjlighet till personlig utveckling och lön? Hur vill du ha det på lång sikt? Vilka steg kan du ta för att gå i den riktningen?

Värdering

Steg som är i linje med min värdering

1.

2.

3.

4.

Värdering

Steg som är i linje med min värdering

1.

2.

3.

4.

Värdering

Steg som är i linje med min värdering

1.

2.

3.

4.

Fritid och intressen

Vad tycker du om att göra bara för din egen skull? Vad är viktigt för dig när det gäller fritid och intressen? Vilka steg kan du ta för att gå i den riktningen?

Värdering

.....

Steg som är i linje med min värdering

1.

2.

3.

4.

Värdering

.....

Steg som är i linje med min värdering

1.

2.

3.

4.

Värdering

.....

Steg som är i linje med min värdering

1.

2.

3.

4.

Hälsa för kropp och själ

Vad är viktigt för dig när det gäller hälsa? Vad behöver du för att känna dig balanserad och må bra? Vilka steg kan du ta för att gå i den riktningen?

Värdering

.....

Steg som är i linje med min värdering

1.

2.

3.

4.

Värdering

.....

Steg som är i linje med min värdering

1.

2.

3.

4.

Värdering

.....

Steg som är i linje med min värdering

1.

2.

3.

4.

Dagliga ansvarsområden

Vad är viktigt för dig när det gäller dina dagliga ansvarsområden och hur du delar dem med andra omkring dig? Hur vill du att ansvar ska fördelas och prioriteringar göras? Vilka steg kan du ta för att gå i den riktningen?

Värdering

Steg som är i linje med min värdering

1.

2.

3.

4.

Värdering

Steg som är i linje med min värdering

1.

2.

3.

4.

Värdering

Steg som är i linje med min värdering

1.

2.

3.

4.

Relationer

Vad är viktigt för dig i dina relationer? Hur vill du vara i dina olika relationer och hur vill du bli bemött? Vilka steg kan du ta för att gå i den riktningen?

Värdering

Vara en kärleksfull förälder

Steg som är i linje med min värdering

- Berätta för mina barn att jag tycker om dem/älskar dem varje dag*
- Ha en stund varje dag då jag är fullt närvarande med mina barn*
- Tala i lugn ton även om jag är stressad*
- Åka till badhuset tillsammans*

Värdering

Kunna uttrycka mina behov och synpunkter till andra

Steg som är i linje med min värdering

- Inrätta "familjeråd" varje vecka för att dela upp ansvarsområden*
- Gå och träna även om det är rörigt hemma*
- Säga nej till att skjutsa barnen*
- Säga till gästerna att vi kan laga mat tillsammans*

Värdering

Bry mig om min partners behov

Steg som är i linje med min värdering

- Planera något särskilt med min partner*
- Ta mig tid att verkligen lyssna när min partner berättar något.*
- Säga tack när jag märker att min partner anstränger sig för mig*
- Ha fysisk kontakt med min partner varje dag*

Sysselsättning

Vad är viktigt för dig när det gäller sysselsättning och vad behöver du för att må bra? Hur prioriterar du mellan olika aspekter som sociala relationer, möjlighet till personlig utveckling och lön? Hur vill du ha det på lång sikt? Vilka steg kan du ta för att gå i den riktningen?

Värdering

Ha balans mellan arbete och fritid

Steg som är i linje med min värdering

- 1. Boka ett möte med min chef för att prata om prioriteringar*
- 2. Lämna jobbet i tid även om jag inte hinner klart*
- 3. Ta en timmes lunch varje dag*
- 4. Fråga om min kollega vill promenera med mig på förmiddagspauserna*

Värdering

Lära mig nya saker och utvecklas på min arbetsplats

Steg som är i linje med min värdering

- 1. Be någon på mitt jobb att lära mig något nytt*
- 2. Gå en kurs*
- 3. Be att få byta arbetsuppgifter*
- 4. Be om feedback från kollega*

Värdering

Arbeta med det jag tycker om, komma tillbaka till min arbetsplats

Steg som är i linje med min värdering

- 1. Åk till arbetsplatsen och ät lunch med kollegor*
- 2. Besök arbetsplatsen när de har arbetsplatsträff*
- 3. Sätt mig ner och fundera över vilka arbetsuppgifter jag vill ha*
- 4. Maila min chef och be om möte*

Fritid och intressen

Vad tycker du om att göra bara för din egen skull? Vad är viktigt för dig när det gäller fritid och intressen? Vilka steg kan du ta för att gå i den riktningen?

Värdering

Ha en aktiv och varierad fritid

Steg som är i linje med min värdering

- 1. Gå till parken med min son*
- 2. Gå på promenad*
- 3. Spela fotboll på lördagar*
- 4. Gå på konsert med vänner*

Värdering

Ge utrymme för kreativitet och lustfylldhet i vardagen

Steg som är i linje med min värdering

- 1. Ta fram symaskinen och titta på mönster*
- 2. Anmäl mig till en danskurs*
- 3. Ta med kameran ut i naturen*
- 4. Spela piano en stund varje vecka*

Värdering

Våga prioritera mina egna intressen, vara proaktiv

Steg som är i linje med min värdering

- 1. Berätta för min partner vad jag vill att veckan ska innehålla*
- 2. Planera in stunder för "egen tid" då jag inte får boka något annat*
- 3. Avsätta en kväll varannan vecka då jag ska träffa mina vänner*
- 4. Skriva en lista över vad som ger mig glädje*

Hälsa för kropp och själ

Vad är viktigt för dig när det gäller hälsa? Vad behöver du för att känna dig balanserad och må bra? Vilka steg kan du ta för att gå i den riktningen?

Värdering

Vara fysiskt hälsosam

Steg som är i linje med min värdering

- 1. Ha någon form av vardagsmotion varje dag*
- 2. Träna på gym 2 gånger i veckan*
- 3. Äta frukt och grönt varje dag*
- 4. Göra en hälsoundersökning hos läkare*

Värdering

Våga visa mig svag och vara öppen om mina problem, tankar och känslor

Steg som är i linje med min värdering

- 1. Fråga någon om att äta lunch, även om jag är ledsen och trött*
- 2. Skriva dagbok*
- 3. Berätta för någon om hur jag tänker och känner*
- 4. Sätta mig i soffan och lägga märke till hur jag känner*

Värdering

Vara kärleksfull mot mig själv

Steg som är i linje med min värdering

- 1. Meditera*
- 2. Boka tid för massage*
- 3. Ta ett skönt bad*
- 4. Boka tid hos frisören*

Dagliga ansvarsområden

Vad är viktigt för dig när det gäller dina dagliga ansvarsområden och hur du delar dem med andra omkring dig? Hur vill du att ansvar ska fördelas och prioriteringar göras? Vilka steg kan du ta för att gå i den riktningen?

Värdering

Ha ett jämställt hushåll där vi hjälps åt

Steg som är i linje med min värdering

- 1. Inrätta "familjeråd" för att prata om ansvarsfördelning*
- 2. Föreslå för min partner att vi kan turas om att handla och laga mat*
- 3. Stanna upp när jag märker att jag vill fixa något "på rätt sätt"*
- 4.*

Värdering

Vara organiserad

Steg som är i linje med min värdering

- 1. Se över morgondagens aktiviteter kvällen innan*
- 2. Köpa en kalender och skriva ner möten och uppgifter i den*
- 3. Avsätta tid för att sortera mina viktiga papper (mappar på dator etc)*
- 4. Dela upp städning i korta pass om 30 min*

Värdering

Ta hand om mina saker

Steg som är i linje med min värdering

- 1. Planera in tid för att göra färdigt ett projekt hemma*
- 2. Boka tid i tvättstugan*
- 3. Putsa, tvätta, smörja mina skor*
- 4. Rensa i min garderob*