

**Meningsfull Egen Tid**

# Livskompassen

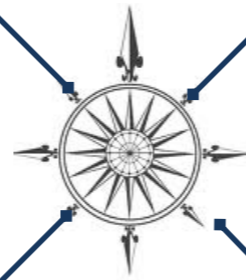
**Hållbart  
Arbete/ Lärande**

Livsvärden som hjälper mig att hitta riktning i livet

Det kan vara sådant som funnits, finns eller som jag  
önskar så finnas

Empty box for notes related to 'Meningsfull Egen Tid'.

Empty box for notes related to 'Hållbart Arbete/ Lärande'.



Empty box for notes related to 'Goda Relationer'.

Empty box for notes related to 'Kropp & Hälsa'.

**Goda Relationer**

NAMN:

DATUM:

**Kropp & Hälsa**

## Tips för de olika områdena:

### ○ *Hållbart arbete/lärande*

Vilka personliga egenskaper vill jag bidra med där jag gör nytta - i arbetet/skolan/hushållsarbete? Hur vill jag vara som medarbetare/anställd/student - om det är aktuellt för mig? Hur vill jag göra nytta hemma eller engagera mig i samhället? Vad känns viktigt för mig att kunna bidra med i samhället?

### ○ *Meningsfull egen tid*

Vad är viktigt i relationen med mig själv? Vad ger mig glädje & stimulans såsom intressen, hobbies, personlig utveckling och skapande & kreativitet? Andra exempel är andlighet, aktiviteter som kan ge mening & harmoni såsom religion, livsåskådning, meditation, att vara i naturen eller annat.

### ○ *Kropp & hälsa*

Vad är viktigt för mig när det gäller att ta hand om kroppen? Vad bygger min styrka, kondition, balans, rörelseförmåga och/eller kroppskännedom? Vad är viktigt för mig gällande återhämtning; vila, pauser, att varva ned, sömn etc.

### ○ *Goda relationer*

Vad är viktigt för mig i nära relationer, föräldraskap, familjerelationer (egna syskon/föräldrar/släkt), vänner, omsorg om andra, när någon behöver mig? Vilka sorts relationer vill jag bygga upp och/eller vårda? Hur vill jag vara i dessa relationer? Vilka relationella förmågor vill jag utveckla? Hur vill jag vara mot människor i min närhet?