

Livsvärden

Familjerelationer (ursprungsfamilj)

Beskriv hur du vill att det ska vara i dina relationer som bror, syster, son eller dotter i ditt liv. Vilka kvaliteter vill du ta med in i dessa relationer? Du kan välja att ha olika livsvärden för olika relationer. Om du exempelvis vill ha nära och bra relationer med din familj kan det handla om "att skapa omtänksamma, varma, stödjande och lojala relationer med mina familjemedlemmar" eller "skapa och ha öppna, ärliga och omhändertagande relationer med mina barn". Observera att detta bara är förslag för att ge dig en fingervisning om vad livsvärden inom familjeområdet kan handla om. Se till att du väljer och skriver ner just det *du* tycker är eller skulle vara viktigt, meningsfullt och tillfredsställande i ditt liv. Fundera nu på hur du vill att dina familjerelationer ska se ut. Låt det här arbetet ta tid, fantisera, minns och skriv sedan ner vad dina livsvärden ska handla om.

.....

.....

.....

.....

.....

Vänner

Vilken typ av vänskapsrelationer skulle du vilja bygga och sträva mot? Beskriv hur du är när du är den bästa vän du vill vara. Man kan exempelvis värdesätta att vara ett stöd, omtänksam, accepterande, ärlig, öppen samt villig att ge och ta. Se till du väljer och beskriver de kvaliteter som just du vill skapa i dina vänskapsrelationer. Ta återigen god tid på dig och fundera på hur du vill att dina vänskapsrelationer ska se ut. Om du har några sådana "levande" ögonblick redan nu i ditt liv skriv ner vad de handlar om.

.....

.....

.....

.....

.....

Intim relation

Vilken typ av romantisk relation skulle du helst av allt vilja skapa? Vem vill du vara i en sådan relation? Du kanske värdesätter att skapa omtänksamhet, stöd, öppenhet, ärlighet, vänlighet och uppmärksamhet i en intim relation. Se till att du väljer de kvaliteter som du vill att den relationen ska handla om och beskriv hur du kan skapa ett sådant klimat. Tänk igenom även detta område, gör det noggrant och låt det ta tid, och skriv sedan ner dina livsvärden.

.....
.....
.....
.....
.....

Arbete

Vilken typ av arbete skulle vara meningsfullt och tillfredsställande för dig? Tänk dig en idealvärld där du kan välja vilken typ av arbetskamrat du vill vara. Hur vill du vara som anställd eller chef? Tänk på att det här handlar om vad du vill, inte om vad du *inte* vill. Någon kanske väljer att kunna använda sig av sina talanger i arbetet, att kunna uttrycka sig själv i arbetet eller att arbeta med sådant som kan hjälpa andra människor. Vilken typ av arbete skulle du värdesätta mest och hur skulle du bete dig mot andra som du kommer i kontakt med i ditt arbete? Tänk dig en idealvärld där dessa saker är möjliga, du kan forma denna del av ditt liv och göra det till precis det just du värdesätter, tycker är meningsfullt och tillfredsställande. Föreställ dig, fundera och anteckna sedan.

.....
.....
.....
.....
.....

Utbildning och personlig utveckling

Vilka områden skulle du vilja öka din kunskap inom, vad skulle vara betydelsefullt för dig? Hur vill du vara som student eller kunskapssökande person? Någon kanske värdesätter att lära sig handskas med utmaningar, lära sig olika perspektiv inom en viktig fråga, lära sig bättre eller effektivare sätt att handskas med något eller lära sig hur man kan växa som person. Någon annan kanske värdesätter kvaliteter som att vara öppen och uppmärksam inför nya idéer eller perspektiv. Oavsett vad andra tycker och tänker, ska du skriva ner saker som du känner är av betydelse för dig. Vad värdesätter du att lära dig och vilka kvaliteter skulle du som student eller kunskapssökande person vilja ta med dig in i denna del av ditt liv? Fundera och ta god tid på dig, även om du inte ens har tänkt tanken att du ska utbilda dig eller lära dig något nytt. Lek ändå med tanken kring denna möjlighet. Låt dig inte hindras av att hjärnan producerar tankar som ”det kommer inte att gå” eller ”det är för sent”. Låt tanken finnas kvar och känn efter. Fundera och skriv.

.....
.....
.....
.....
.....

Fritid och rekreation

Här ska du skriva ner vilka aktiviteter som du helst av allt skulle vilja göra och som skulle kännas eller kännas betydelsefulla för dig. Det kan handla om hobbyer, sporter och alla möjliga fritidssysselsättningar. Skriv också ner vilka kvaliteter du som person vill ta med dig in i detta. Finns det någon sysselsättning där du upplever en känsla av att vara här och nu eller känner dig riktigt levande, som kan passa in på detta område?

.....
.....
.....
.....

Andlighet och psykisk hälsa

Det här området behöver inte, men kan, handla om organiserade andliga aktiviteter som att vara med i en kyrka. Vad andlighet betyder är helt upp till dig. Det kan vara att känna sig i kontakt med naturen och världen runt omkring, att be eller att meditera i enskildhet eller tillsammans med andra människor. Vad än andlighet betyder för dig, fokusera på det här. Skriv ner de andliga eller religiösa saker du tror på eller vill rikta dig mot och vilka kvaliteter du tar med dig som person i de här aktiviteterna. Någon kanske värdesätter att vara en kärleksfull och omtänksam person mot andra, att ge sig själv egen tid, verka för att vara i kontakt med andra människor och världen runt omkring eller att bete sig i enlighet med sina andliga övertygelser. Oavsett vad andra tycker är viktigt, ska du här skriva ner vad som är viktigt för dig och även hur du vill vara som person när du ägnar dig åt detta. Tänk efter, skriv.

.....
.....
.....
.....
.....

Samhällsmedborgare

Vem vill du vara som person när det gäller att vara verksam i det samhälle du lever i? Det kan handla om allt från att engagera sig för hemlösa, en idrottsklubb, stödja barns rättigheter eller att vara med i någon organisation som vill förbättra villkoren för andra människor eller djur. Du kanske vill vara politiskt aktiv på någon nivå, driva igenom en fråga i ditt landsting. Någon kanske vill försöka engagera andra att bli mer delaktiga i en viktig fråga. Oavsett vad andra tycker och tänker, fundera på vad som är viktigt för dig, vad du skulle kunna tänka dig att bidra med och hur du vill vara som person när du gör det. Ta god tid på dig även här. Detta område kan vara något som kan öppna för nya erfarenheter om du inte engagerat dig i det tidigare. Även om du i nuläget inte har möjlighet eller tid att göra något inom detta område kan du ändå fundera på vad det skulle kunna ge dig för erfarenheter. Vad skulle vara betydelsefullt för dig att göra? Fundera en stund på det och skriv.

.....
.....
.....
.....
.....

Fysisk hälsa och välmående

Vad värdesätter du när det gäller din fysiska hälsa? Vad är viktigt för dig när det gäller att underhålla och ta hand om ditt fysiska välmående? Fundera på vad du skulle vilja göra för att ta hand om din hälsa inom områden som mat, sömn, motion, rökning, alkohol, vila och aktivitet. Många vet vad som skulle vara bra för kroppen, men samtidigt är det svårt att skapa nya mönster inom det här livsområdet. Än en gång, lek med tanken – hur skulle det se ut i en idealvärld där du faktiskt gör det som är viktigt för dig. Ta god tid på dig och skriv allt eftersom du blir klar över vad som är betydelsefullt för dig inom detta område.

.....
.....
.....
.....
.....

Föräldraskap

Vem vill du vara i din relation till barn? Du behöver inte ha barn eller vilja ha barn för att kunna beskriva dina livsvärden i relation till barn. Vilka kvaliteter vill du stå för när det gäller att vara en vuxen förebild för en liten person som har hela livet framför sig? Vi har nu kommit fram till det sista området som rör dina livsvärden. Låt det ta tid, tänk efter och försök sätta dig in i en situation där du har en sådan relation till ett barn. Vad vill du ge här?

.....
.....
.....
.....
.....

Har det dykt upp några tankar om att du aldrig kommer att kunna forma ditt liv så som du beskrivit? Lugn, det är vad man kan förvänta sig att hjärnan gör i sådana här lägen. Vi kommer att titta på de hindren lite senare i detta steg. Just nu vill vi att du ger dig en klapp på axeln för att du tagit dig själv på så stort allvar i det här arbetet. I dina anteckningar ryms antagligen både det som redan är och det som skulle kunna vara meningsfullt i ditt liv.