

Samtalskort

Kopiera och klipp ut dessa kort. Limma dem gärna på bitar av styv kartong för extra stadga, och använd för att diskutera värderad riktning inom olika livsdomäner med klienten.

Kort 1

Din relation till en partner

För de flesta människor är intima relationer viktiga. Dessa innefattar relationer till betydelsefulla andra, som din make/maka eller partner. (Om du inte har en sådan relation för närvarande kan du ändå fundera utifrån hur du skulle vilja ha en sådan relation).

Vilken sorts person skulle du vilja vara i detta sammanhang? Kanske hjälper det att tänka på specifika handlingar du skulle vilja göra, och sedan fundera vidare på de underliggande motiven för dessa handlingar – vilka är dina motiv? Hur återspeglar dina handlingar det du värderar i dina relationer?

Kort 2

Föräldraskap

För många som har barn är föräldrarollen ett viktigt område. Fundera på din syn på föräldraskap.

Tänk på vad det innebär/skulle innebära för dig att vara förälder.

Vad skulle vara viktigt för dig i denna roll. (Om du inte har barn kan det fortfarande kännas meningsfullt att fundera över detta.) Vad skulle vara de viktigaste sakerna att göra i ditt föräldraskap? Vad skulle du absolut inte vilja att ditt föräldraskap innefattade?

Vad skulle vara viktigt för dig om du gav stöd till någon annan i dennas föräldraroll?

Kort 3

Familjerelationer

För många är relationerna till familjemedlemmar som föräldrar, syskon och den utökade familjen ett viktigt område.

Tänk på vad som är viktigt för dig i familjerelationer. Vad vill du stå för i dina familjerelationer?

Tänk på vad det innebär för dig att vara någons son/dotter, farbror/faster, kusin eller mor/farförälder, eller "ingift" i en annan familj.

Tänker du i detta sammanhang på familjen i bred bemärkelse, eller bara på den närmaste familjen? Vilka värderingar vill du ha i denna del av ditt liv?

Kort 4

Vänskapsrelationer

Många värdesätter vänskapsrelationer och relationer till andra människor (som kollegor, klasskamrater) eller tycker bara att det är viktigt att fundera på hur man uppträder gentemot andra.

Tänk på vad som är viktigt för dig i dessa relationer. Hur vill du bli uppfattad? Vilken typ av vän skulle du vilja vara?

Kort 5

Karriär och arbetsliv

Många tycker att deras arbetsliv (eller studier eller någon annan sysselsättning) utgör ett viktigt område i deras liv.

Vad vill du stå för i din karriär och ditt arbetsliv? Vilken sorts skillnad skulle du vilja göra genom ditt arbete?

(Du kan fråga dig vilka värderingar du har gällande ditt arbete, oavsett om dina karriärmässiga ambitioner är blygsamma eller storslagna.)

Kort 6

Personlig utveckling

Det här området innefattar alla typer av lärande, personlig utveckling och aktiviteter, som träning, idrott eller intressen.

Hur förhåller du dig till personlig utveckling? Vad är viktigt för dig inom detta område?

Kort 7

Avkoppling och fritid

Avkoppling och fritid är viktigt för många. Det kan handla om sådana saker som hjälper oss att ladda batterierna och det är ofta genom dessa aktiviteter som vi umgås med vänner och familj.

Fundera på vad som är meningsfullt och avkopplande för dig. Hur passar dina intressen, fritidssysselsättningar, resande och andra former av avkoppling in i ditt liv? Vad är viktigt för dig inom dessa områden?

Kort 8

Andlighet

För många människor är andlighet ett viktigt område. Andlighet behöver inte nödvändigtvis innebära organiserad religiös praktik, även om detta också kan ingå. Andlighet innefattar allt som får dig att känna dig tillhörande "någonting större". Det innefattar din tro, universella värden som är viktiga för dig. Vad vill du stå för inom detta område?
