

Livskompass

Arbete	Utbildning / utveckling	Fritidsaktiviteter
Samhällsenhagemang		Nära relationer
Andlighet / harmoni		Familjerelationer
Egenvård		Vänner / socialt liv

Livskompassen innehåller tio områden som brukar vara viktiga för de flesta människor. I varje ruta ska du skriva ned några ord om vad du skulle värdesätta eller tycka var viktigt inom just detta området. I varje område finns också två små rutor. I den vänstra rutan fyller du i hur viktigt vart och ett av områdena är i ditt liv på en skala 1-10 där 1 är oviktigt och 10 är väldigt viktigt. Utgå från hur livet skulle vara om allt såg ut precis som du ville. I den högra rutan fyller du i hur "mycket" du levt i enlighet med dina värderingar den senaste veckan, där 1 är att du inte alls levt enligt dina värderingar och 10 är att du levt helt enligt dina värderingar. Undersök därefter skillnaden mellan de olika siffrorna. Kan du hitta några områden som är viktiga för dig där du inte lever som du vill leva? Fundera i så fall på vad som hindrar dig!