

VÆRDIER

Skriv nogle stikord som beskriver hvad der giver dit liv mening og indhold på sigt.
Det er ikke nødvendigt at udfylde alle kasser – men fyld så mange som du kan.

Samfund & Miljø

Parforhold/Kærlighed

Sundhed

Arbejde

Fritidsaktiviteter

Forældreskab

Økonomi/Velstand

Åndelighed

Personlig Udvikling

Familie/Relationer

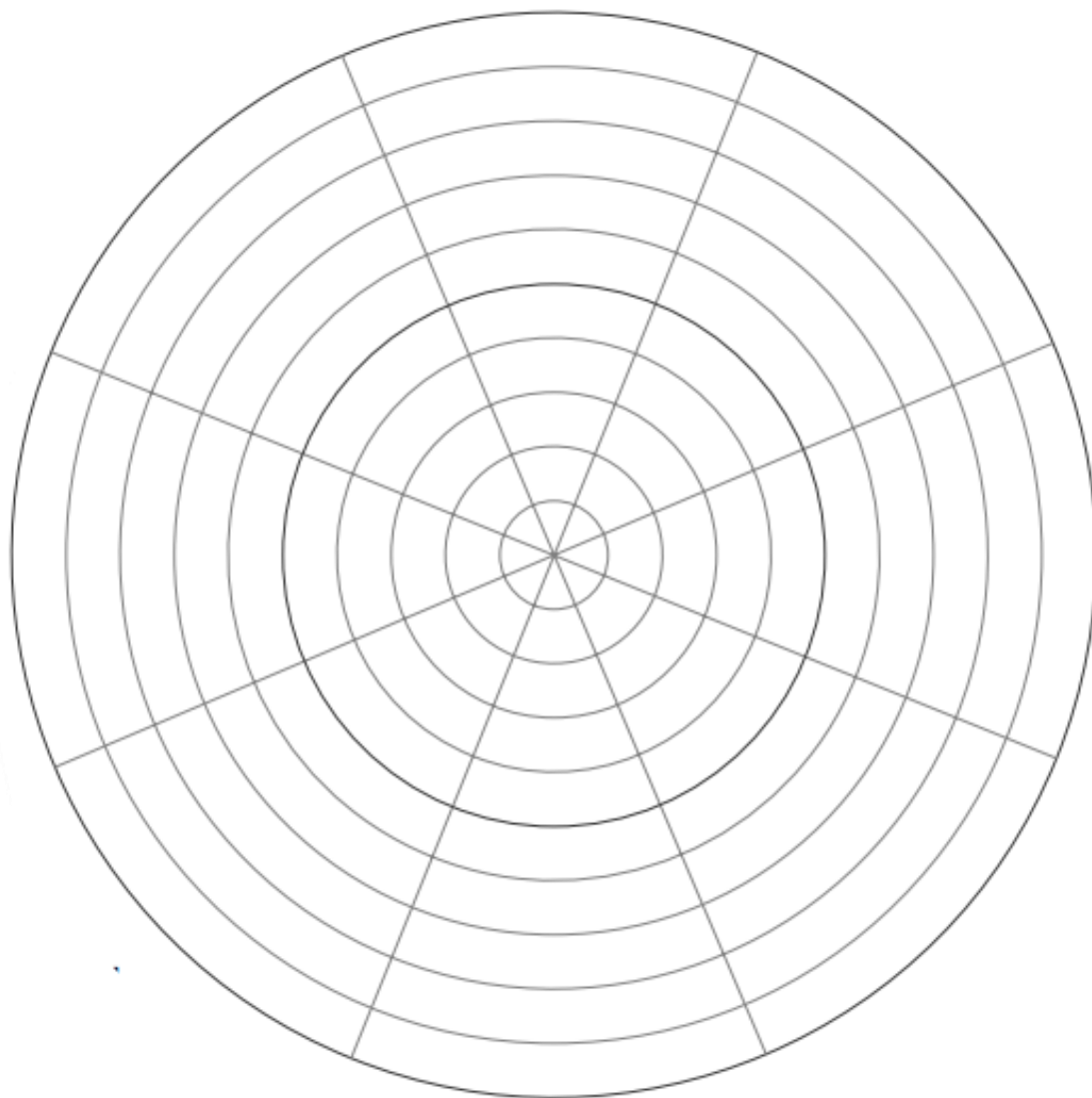


LIVSKOMPAS

Livskompasset er et måleinstrument og en guide til dit kommende fokus på at leve efter dine værdier.

Vælg de væsentlige livsområder hvor du har skrevet værdi-stikord ind og giv hvert område et stykke "kage" i tegningen nedenfor.

For hvert værdiområde skal du markere med et prik mellem de to streger, hvor vigtigt hvert område er for dig på en skala fra 1 til 10. Nul er midt i cirklerne og 10 er den yderste ring. Tegn en streg fra det ene prik til det neste så du har en figur.



Derefter tager du en ny farve skriveredskab og markerer på en skala fra 1 til 10, hvor godt du synes det går med det værdiområde lige nu. Og tegn figuren igen.

Arket giver dig nu et billede på, hvor du kan fokusere dine værdibaserede handlinger i den kommende tid. Læg mærke til, hvad der går godt i dit liv. Fokusér nye handlinger på at gøre mere af det, der er vigtigt for dig der hvor der er størst afstand mellem vigtigheden og hvordan det går lige nu.

