



Livskompassen – navigera i livets utmaningar och beslut

Nyttan med och hur livskompassen kan användas

Livskompassen är ett verktyg som hjälper människor att navigera genom livets olika utmaningar och beslut, precis som en fysisk kompass som visar riktningen. Genom att identifiera och reflektera över sina värderingar och mål, kan en person använda livskompassen för att säkerställa att de är på rätt väg mot ett meningsfullt och autentiskt liv. Kompassen kan användas i coaching som ett stöd för att hjälpa individer att fatta medvetna val och justera sina handlingar i linje med sina innersta övertygelser.

Fördelar med livskompassen

- **Klarhet i värderingar:** Hjälper till att tydliggöra vad som är viktigt i livet.
- **Riktning:** Ger en tydlig riktning och mening i tillvaron.
- **Beslutsstöd:** Underlättar beslutsfattande genom att erbjuda ett ramverk för att bedöma val.
- **Motivation:** Uppmuntrar till handling genom att koppla dagliga aktiviteter till långsiktiga mål.
- **Självreflektion:** Främjar självkännedom och personlig utveckling.

Hur man använder livskompassen

1. Identifiera dina värderingar

Ta dig tid att reflektera över vad som är viktigast för dig i livet. Det kan handla om relationer, karriär, hälsa eller personlig utveckling.

2. Sätt upp mål

Använd dina värderingar som grund för att sätta upp konkreta och realistiska mål. Dessa mål bör vara i linje med vad du värderar mest.

3. Gör en handlingsplan



Utveckla en plan som inkluderar specifika steg du behöver ta för att nå dina mål.
Prioritera aktiviteter som stödjer dina värderingar och mål.

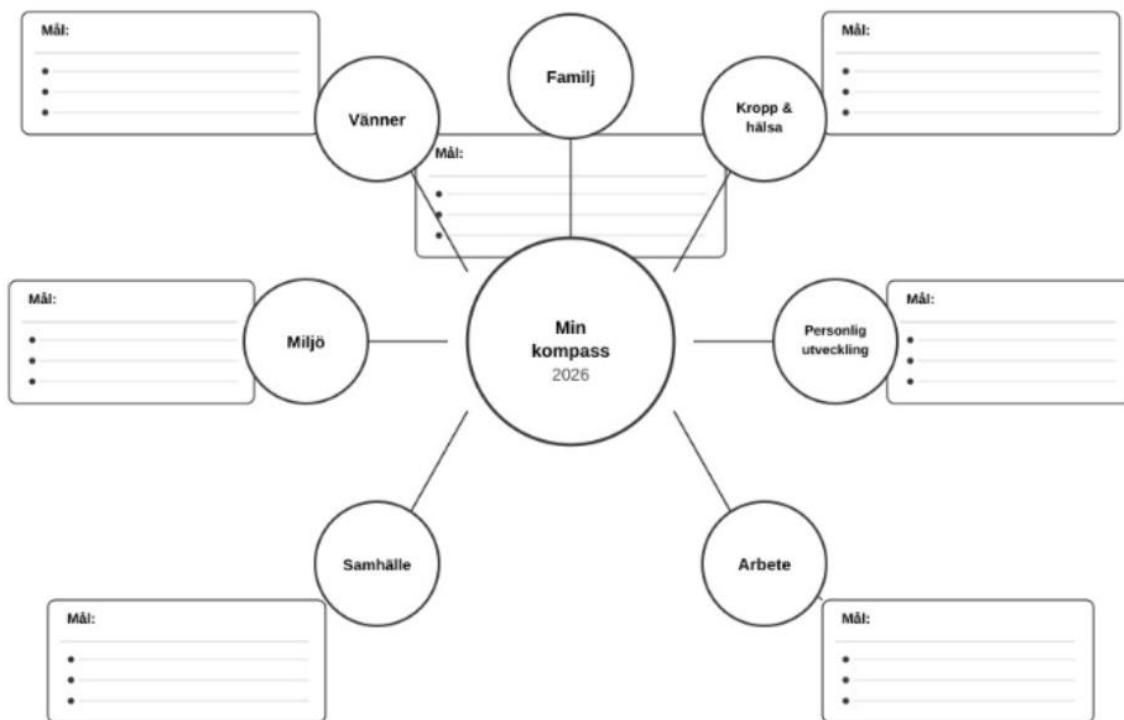
Övning: Fyll i din livskompass

Värderingar: Lista de viktigaste värderingarna per område i ditt liv.

Mål: Definiera ett mål för varje värdering.

Steg: Skriv ner tre konkreta steg du kan ta för att nå varje mål.

Använd gärna en mindmap, likt exemplet eller listan med ett exempel nedan



Alternativt:

Livsområde	Värderingar	Mål	Steg
Familj	Familjen är viktig för mig och är ett område att hämta kraft i. Jag vill ha en god samanhållning där vi uppskattar varandras sällskap.	Vi ska göra mer saker tillsammans som vi alla tycker om	<ul style="list-style-type: none">• Äta tillsammans• Gör utflytker en gång i månaden• Låt alla bestämma en varsin aktivitet



Avslutande reflektion

Reflektera över processen att fylla i din livskompass. Hur kändes det att tydliggöra dina värderingar och mål? Har du upptäckt något nytt om dig själv? Tänk på hur du kan använda denna insikt i ditt dagliga liv för att leva mer i linje med dina innersta övertygelser. Genom att regelbundet, 2-3 gånger per år, återkomma till din livskompass kan du säkerställa att du fortsätter att röra dig i rätt riktning, även när livet erbjuder hinder och utmaningar.

Och kom ihåg att vi alla halkar ibland och kommer ur kurs. Dina värderingar gör det lättare att komma på rätt kurs igen. Målen och stegen ändras på din resa – där värderingarna är det du eftersträvar.

//Linnéa Sahlman