



Designa ditt liv med tjänstedesign

Nytta med och hur du kan använda Designa ditt liv

Inom tjänstedesign och innovation utvecklar vi sällan en färdig lösning direkt. Vi börjar med att förstå nuläget, utforska behov, testa idéer och lära oss längs vägen.

Personlig utveckling fungerar ofta på samma sätt.

Många av oss tror att vi behöver veta exakt vart vi ska innan vi kan börja förändra något i våra liv. Men ofta växer riktningen fram genom att vi stannar upp, utforskar och vågar prova små steg i taget.

Designa ditt liv är ett reflektionsverktyg som hjälper dig att utforska var du befinner dig idag, vad som är viktigt för dig och vilka små förändringar du vill prova för att skapa ett liv som känns mer meningsfullt och i linje med den du är.

Verktyget kan användas på egen hand eller tillsammans med coachning, samtal eller personlig utveckling.

Fördelar med Designa ditt liv

Ökad självkännedom

Hjälper dig att förstå vad som ger energi, mening och glädje i livet.

Tydligare riktning

Gör det lättare att se vad du vill utveckla och utforska vidare.

Mindre press på perfekta beslut

Fokuserar på lärande och utveckling istället för rätt eller fel.

Mod att prova nytt

Uppmuntrar dig att ta små steg och testa idéer utan att behöva veta hela vägen i förväg.

Personlig utveckling i praktiken



Förvandlar tankar och insikter till konkreta handlingar.

Hur du använder Designa ditt liv

Utforska nuläget

- Börja med att stanna upp och reflektera över hur ditt liv ser ut idag.
- Vad fungerar bra?
- Vad ger dig energi?
- Vad längtar du efter mer av?
- Vilka områden i livet känns viktiga att utveckla?

Hitta riktningen

- Fundera över vad som är viktigt för dig framåt.
- Hur vill du känna dig?
- Vilka värderingar vill du leva efter?
- Vad vill du skapa mer utrymme för i ditt liv?

Skapa en prototyp

Välj en liten förändring eller aktivitet som du vill testa under en begränsad period.

Det kan handla om:

- Meditation eller återhämtning
- Motion eller hälsa
- Tid i naturen
- Kreativitet
- Relationer
- Personlig utveckling

Tänk smått. Målet är inte att förändra hela livet utan att utforska vad som fungerar för dig.



Utvärdera och lär

Efter en eller två veckor stannar du upp igen.

- Vad fungerade bra?
- Vad lärde du dig?
- Vad vill du fortsätta med?
- Vad vill du förändra?
- Varje erfarenhet ger ny kunskap om dig själv och hjälper dig att ta nästa steg.

Övning: Designa ditt liv

Nuläge

Vilka delar av mitt liv ger mig mest energi idag?

Vilka delar av mitt liv vill jag utveckla eller förändra?

Riktning

Hur vill jag känna mig oftare i mitt liv?

Vilka värderingar vill jag att mina val ska utgå ifrån?



Helande Liv Center

2026-06-13

Arbetsblad
Livsmål / Manifestation

Min prototyp

Vad vill jag testa under de kommande två veckorna?

Varför är detta viktigt för mig?

Utvärdering

Vad upptäckte jag?

Vad vill jag fortsätta med?

Vad blir mitt nästa steg?

Avslutande reflektion

Personlig utveckling handlar sällan om att hitta den perfekta planen eller den rätta vägen från början.



Helande Liv Center

2026-06-13

Arbetsblad
Livsmål / Manifestation

Precis som inom tjänstedesign växer förståelsen fram genom att utforska, testa, lära och justera.

Varje steg du tar ger dig ny kunskap om dig själv.

Ibland leder experimentet precis dit du tänkt dig. Ibland leder det någon annanstans. Båda resultaten är värdefulla, eftersom de hjälper dig att förstå vad som känns rätt för just dig.

Du behöver inte ha alla svar idag.

Det räcker att du är nyfiken nog att ta nästa steg.

Och kom ihåg att riktning är viktigare än perfektion. När du regelbundet stannar upp, reflekterar och justerar kursen blir det lättare att skapa ett liv som känns meningsfullt, hållbart och i linje med den du vill vara.

// Linnéa Sahlman

Helande Liv Center

0739687648 , info@helandelivcenter.se