

Kartlägg värderade riktningar

Värderade riktningar är ett sätt att formulera vad som är viktigt och meningsfullt för dig i ditt liv. Det handlar om vilka värderingar som du vill agera i enlighet med. Det här skiljer sig från mål, som är något du kan bocka av och blir klar med. Värderade riktningar bockas aldrig av, utan du kan återvända till dem gång på gång under livet. Varje dag och varje ögonblick kommer nya möjligheter att fortsätta leva i enlighet med dina värderade riktningar. Att formulera ett mål kan svara på frågan "vad vill du göra?". Men att formulera en värderad riktning kan svara på frågan "varför?"

Hur vi väljer att göra för att leva i enlighet med våra värderade riktningar kan skifta mellan olika tidpunkter och olika situationer. Vissa mål kan vara svåra eller omöjliga att uppnå i vissa situationer. Om du känner till dina värderade riktningar så kan du välja andra mål som går i samma riktning. Exempel: Om du har som mål att gå på danskurs en gång i veckan så kanske det inte går om du bryter benet. Men om anledningen till att du ville gå på danskurs är att du vill ha rörelseglädje eller musikalitet i ditt liv så kan du hitta andra sätt att röra dig i den riktningen. Kanske är det viktigt att fortsätta lyssna på musik eller att röra dig på de sätt du kan.

De flesta människor har många olika värderade riktningar inom flera olika livsområden. Ibland kan vi behöva prioritera mellan olika värderingar. Du kanske inte kan röra dig i alla riktningar som är viktiga för dig på samma gång. Ibland förändras våra värderingar, det vi tyckte var viktigt och meningsfullt tidigare är inte det längre. Det är heller inte meningen att du måste röra dig i dina värderade riktningar i varje livet ögonblick. Värderade riktningar ska vara en tillgång och ett stöd, inte ett krav på perfektion och att konstant försöka göra "det mest rätta" i varje situation.



Kartlägg värderade riktningar

Familj	Fritidsaktiviteter	Existentiellt
Partner	JAG	Tid för mig själv
Arbete / utbildning	Vänner	Hälsa

