



Övning: Välbefinnandets delområden

Varför?

Målet med övningen är att fästa uppmärksamhet vid hur de delområden som ligger till grund för ditt välbefinnande förverkligas i din vardag för närvarande. Du får fundera på ifall de motsvarar dina värderingar och behov samt ifall det verkar vara nödvändigt att ändra på dem.

Hur?

Du kan göra övningen genom att skriva ner svaren på frågorna nedan eller rita på ett papper.

Gör övningen genom att skriva

1. Lista i viktighetsordning de saker du känner är mest värdefulla i ditt liv.

T.ex. 1–5 saker som är viktiga för mig. Ordna sakerna så att den viktigaste kommer först.

2. Titta sedan i din kalender på hur den föregående veckan såg ut.

Räkna ut hur stor del av din vakna tid du använde på var och en av de tre viktigaste sakerna på din lista. Uppskatta mängden i procent.

3. Fundera därefter på vart resten av din vakna tid gick.

Granska listan.

- Hur ser det ut?
- Hur stor del av tiden använde du för var och en av de tre viktigaste sakerna på din lista under den senaste veckan?
- Uppskatta din tidsanvändning i procent. T.ex. Familj 10 %, hälsa 3 %, aktivism 5 %.



Gör övningen genom att rita

Om du gör övningen genom att rita behöver du papper och penna. Rita två cirkeldiagram eller använd cirkelnarna nedan. Du kan också skriva ner dina observationer och tankar i sektorerna.

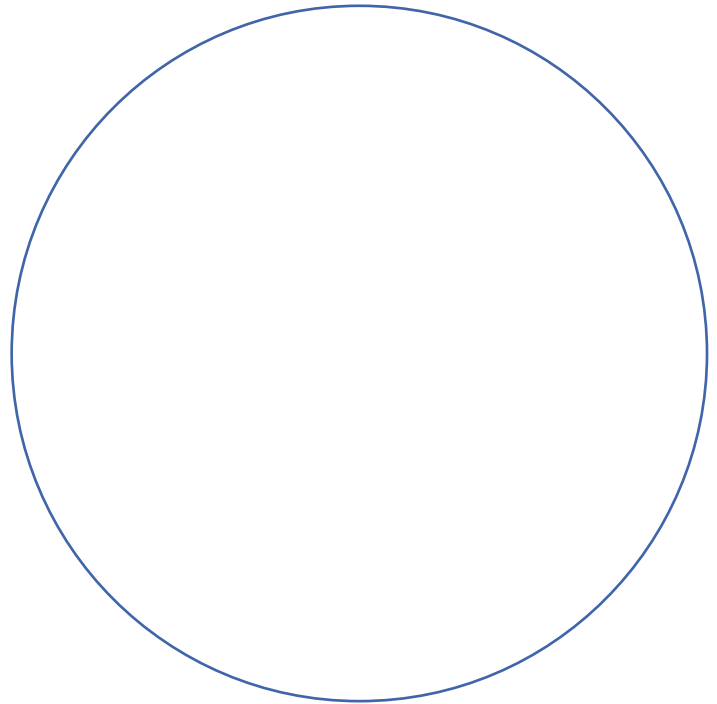
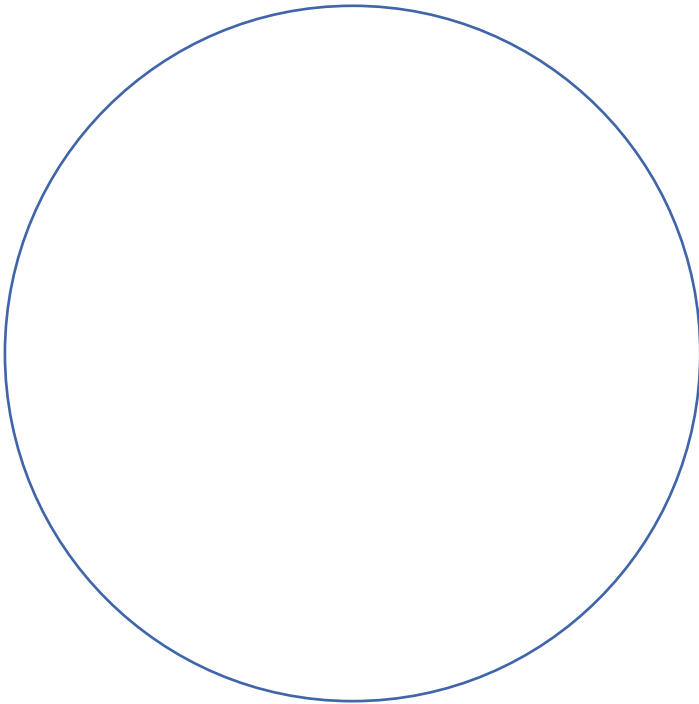
1. I det första diagrammet ska du skriva och färglägga hur välbefinnandets olika delområden förverkligas i ditt liv just nu.

2. I det andra diagrammet skriver och färglägger du hur du skulle önska att varje delområde förverkligas i en idealisk situation.

Exempel på välbefinnandets delområden:

- Relationer, familj, vänner
- Sömn, vila, avslappning
- Hemmet, fysisk säkerhet
- Kosten, livsmedelsproduktionen
- Motion och rörelse
- Kroppslighet, sexualitet
- Naturkontakten, att tillbringa tid i naturen
- Studier, arbete, utkomst
- Andlighet, kultur, kreativitet
- Samhällspåverkan

Fundera på hur viktig och beaktansvärd du anser att varje delområde är.



3. Jämför sedan de två diagrammen med varandra.

Fundera på följande:

- Vilka är skillnaderna i diagrammen?
- Vilka delområden förverkligas just nu på ett bra sätt?
- Var det något som överraskade dig?
- Vilket delområde skulle du helst vilja stärka? Med vilken liten handling kunde du stärka den redan i dag?
- Kan någon stödja dig inom dessa olika delområden?