

Värderad riktning –  
när jag lever och är som jag vill  
vara har jag siktet inställt på:

1

Ibland tar jag en annan väg  
- eftersom jag vill undvika att:

- eller prioriterar att:

2

För att ta steg i den här  
riktningen skulle jag behöva:

4

Istället för att göra det som  
behövs för att nå mina mål  
kan det då hända att jag:

3

Vi slits ofta mellan våra värden och ett helt naturligt behov av att överleva "här och nu". För att ta hand om oss själva och klara nuet gör vi ofta saker som fungerar bra på kort sikt, men som kan göra att vi "kommer ur kursen". Reflektera över vad du vill skall vara vägledande i ditt liv (1), vad som kan bidra till att du tappar kontakten med det som är viktigt för dig (2), vad du gör då (3) och vad som på längre sikt skulle vara mer hjälpsamt för dig att göra.