**UPPGIFT OM VÄRDERINGAR**

**Handlingar**

**Detta är viktigt för mig:**

**Mål**

**t.ex. sociala relationer, arbete och studier, fritid, välbefinnande**

Vilka handlingar krävs för att uppnå dina mål inom dessa livsområden i framtiden?

Vad är viktigt för dig inom olika områden av livet och varför?

Tips för att sätta upp mål: Hur märker du om allt är bra inom dessa områden av livet (t.ex. sociala relationer, arbete och studier, fritid, välbefinnande)? Hurdana mål borde du alltså sätta upp?

**Hinder/**

**trösklar:**

**tankar, känslor och yttre omständigheter**

Reflektera över följande:

**Detta är viktigt för mig:**

Vilka saker är viktiga för dig? Hur ser ett gott liv ut enligt dig? Vad vill du få ut av livet och vardagen?

**Mål:** t.ex. sociala relationer, arbete och studier, fritid, välbefinnande

Välj ett område av livet och reflektera närmare över det. Vilka mål på kort och lång sikt ska du sätta upp inom detta område för att du ska uppnå mer av det som är viktigt för dig?

**Handlingar:**

Välj ett mål ovan (om du hade flera mål kan du välja ett av dem). Vilka handlingar krävs för att du ska uppnå målet?

**Hinder/trösklar: tankar, känslor och yttre omständigheter**

Vilka hinder och trösklar kan stå i vägen för ditt mål?

Vad kan hjälpa dig att ta dig över dessa hinder/trösklar?