

## Definiera dina värden och mål

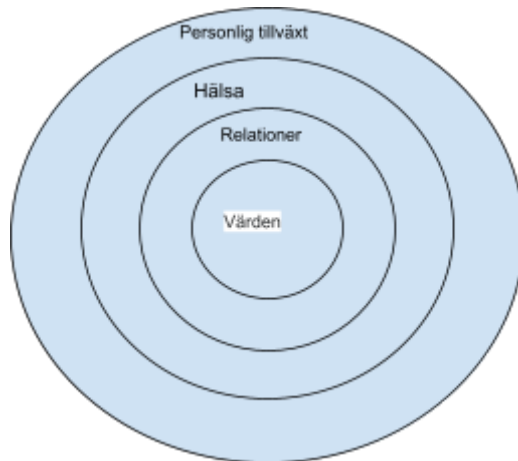
Fråga dig själv:

- Vad är viktigt för mig? Vilka värden vill jag leva efter?
- Vilka handlingar och beteenden skulle vara i linje med dessa värden?

Denna övning hjälper dig att tydliggöra dina värden och mål. Följ stegen nedan:

Material: Ett stort ritpapper och färgpennor

1. Börja med att rita en stor cirkel mitt på ditt papper och dela upp den i fyra cirklar, som en "Måltavla" eller en tårta med fyra lager.
2. Skriv rubrikerna för varje lager i den inre cirkeln till den yttre cirkeln:
  - Inre cirkel: "Värden"
  - Nästa cirkel: "Relationer"
  - Därefter: "Hälsa och välbefinnande"
  - Yttre cirkel: "Personlig tillväxt"



3. I den inre cirkeln, skriv ned dina kärnvärden och principer. Det kan vara egenskaper som ärlighet, medkänsla, äventyr eller rättvisa.
4. I nästa cirkel, skriv ned viktiga relationer i ditt liv. Det kan vara familjemedlemmar, partner, vänner eller kollegor.
5. I cirkeln för "Hälsa och välbefinnande", skriv ned dina mål för fysisk hälsa, mental hälsa och välbefinnande. Det kan inkludera träning, kost, avkoppling och självomsorg.

6. I den yttre cirkeln för "Personlig tillväxt", skriv ned mål och intressen som hjälper dig att utvecklas och växa som individ. Det kan vara att lära dig nya färdigheter, utforska kreativa uttrycksformer eller sträva efter personlig utveckling.
7. Efter att du har fyllt i cirkelarna, ta en stund att reflektera över var du befinner dig just nu i förhållande till dina värden och mål.
8. Vid behov kan du justera eller lägga till i varje lager för att återspegla dina mest betydelsefulla värden och mål.

Genom att regelbundet återvända till din "Måltavla" kan du påminna dig själv om vad som är viktigt för dig och använda det som en guide för att fatta beslut och ta handlingar i linje med dina värden och mål.