Din inre kompass – Modul 3

Utforska dina behov och värderingar

I den här modulen fortsätter du att bygga din inre kompass.

I tidigare delar av kursen har du börjat utforska vad som ger dig energi, vad som dränerar dig och hur anpassning kan påverka dina relationer.

I den här modulen riktar vi uppmärksamheten mot dina behov och dina värderingar.

När människor under lång tid har fokuserat mycket på andra kan kontakten med de egna behoven ibland bli svagare. Det kan då vara svårt att svara på frågor som:

Vad behöver jag egentligen?
Vad är viktigt för mig?
Vad vill jag ge mer utrymme i mitt liv?

Den här övningen hjälper dig därför att utforska:
• vilka behov som är viktiga för dig
• vilka värderingar som känns betydelsefulla
• vad du skulle vilja ge mer plats i ditt liv

Det finns inga rätt eller fel svar. Skriv det som känns sant för dig just nu.

FENIXHÄLSAN

Vilka behov är viktiga för mig?

Fundera över vilka behov som hjälper dig att må bra och känna balans i livet.

Det kan till exempel handla om behov av:
• vila och återhämtning
• tydlighet och struktur
• stöd från andra människor
• tid för dig själv
• kreativitet eller utveckling
• trygghet i relationer

FENIXHÄLSAN

Vilka värderingar känns viktiga för mig?

Värderingar handlar om det som är viktigt för dig på ett djupare plan.

Det kan till exempel vara värderingar som:
• ärlighet
• omtanke
• frihet
• mod
• kreativitet
• utveckling
• gemenskap

FENIXHÄLSAN

Reflektion

När du tittar på det du har skrivit:
• Finns det behov du skulle vilja ge mer utrymme i ditt liv?
• Finns det värderingar som känns särskilt viktiga för dig?
• Finns det något litet steg du skulle vilja ta framöver?

En liten påminnelse till dig

Att börja utforska sina behov och värderingar är ett viktigt steg i att stärka sin självkänsla.

När du blir tydligare med vad som är viktigt för dig blir det också lättare att fatta beslut, sätta gränser och skapa ett liv som känns mer i linje med den du är.

FENIXHÄLSAN