

## Del 2 Identifiera Dina Hinder

1. Skriv nu ner det som hindrar dig från att just nu leva det liv som du vill utifrån det du har beskrivit som värdegrund inom de fyra områdena (se Värderingar). När du tänker på det liv du vill ha och nyss beskrivit, vad är det som hindrar dig att leva precis så, fullt ut och vitalt? Beskriv det som står i vägen på raderna nedan.
2. Uppskatta i vilken utsträckning de hinder du just beskrivit styr ditt liv och hindrar dig från att leva så vitalt som du skulle vilja. Skriv även en siffra vid varje hinder på en skala mellan 1-7 där 1= hindras inte alls, och 7 = hindras helt och hållet.

Relationer(vänner/familj/kärleksrelation)

---

---

---

Arbete/utbildning

---

---

---

Hälsa/personlig utveckling

---

---

---

Fritid

---

---

---

# Kreativ dialog

## Del 3. Min MBJ-plan

Tänk på saker du kan göra i ditt dagliga liv som skulle innebära att du rör dig i riktning mot det livet du vill leva i varje viktigt område i ditt liv. Det du gör kan vara små steg i riktning mot ett mål eller det kan vara saker som innebär att du reflekterar kring vad du vill att livet skall handla om. Ofta innebär att utvecklas i riktning mot sina värderingar att du behöver vara villig att uppleva det/de hinder du identifierade tidigare och att ta steg ändå. Försök att skriva ner åtminstone en värdegrundsbaserad handling, ett steg som du är villig att ta i varje ett av de fyra områdena nedan.

Relationer(vänner/familj/kärleksrelation)

---

---

---

Arbete/utbildning

---

---

---

Hälsa/personlig utveckling

---

---

---

Fritid

---

---

---

Inspirerat av Tobias Lundgren, Institutionen för psykologi, Uppsala universitet.  
[www.svenskapsykologiinstitutet.se](http://www.svenskapsykologiinstitutet.se)

---

Kreativ Dialog Arvikagatan 19 B 123 43 Farsta 070-29 70 40  
[www.kreativdialog.se](http://www.kreativdialog.se)