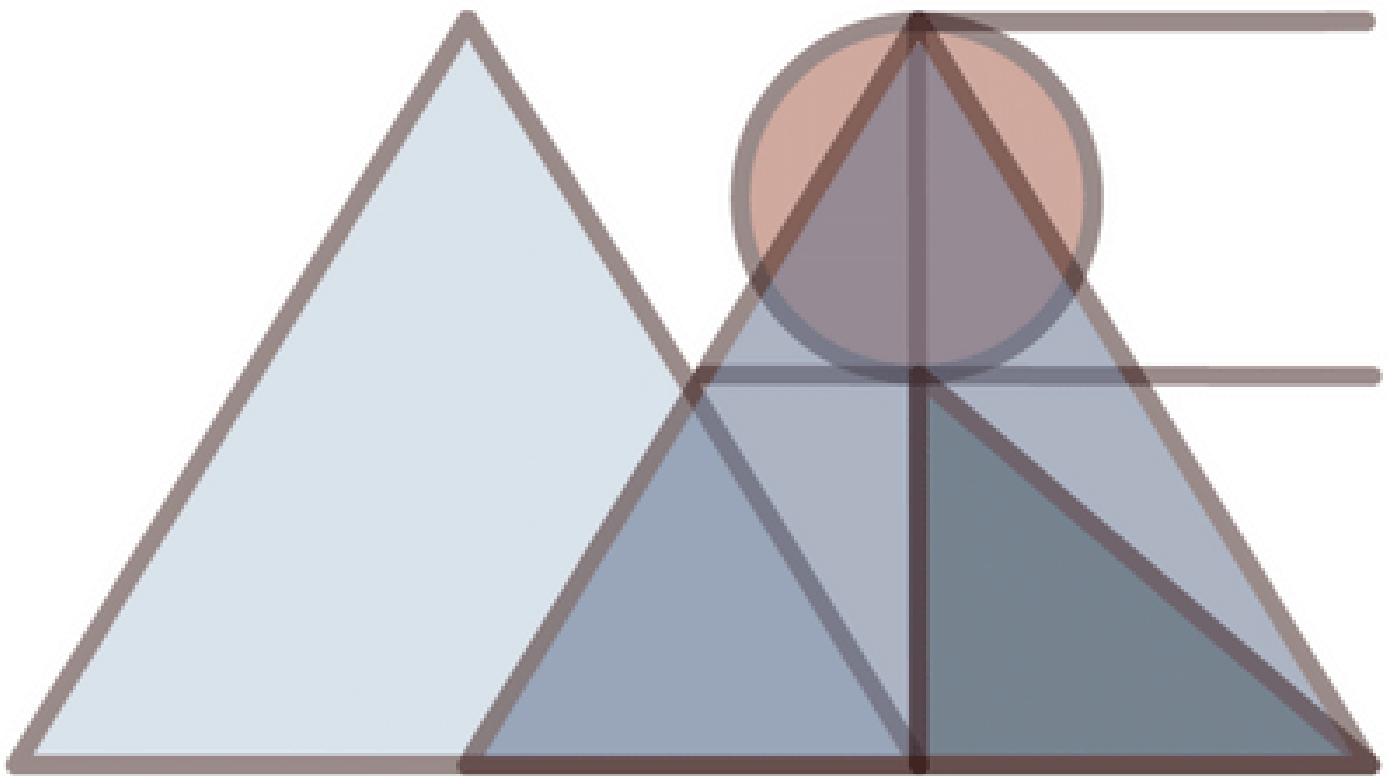


MIT KOMPAS

FIND RETNING I LIVET

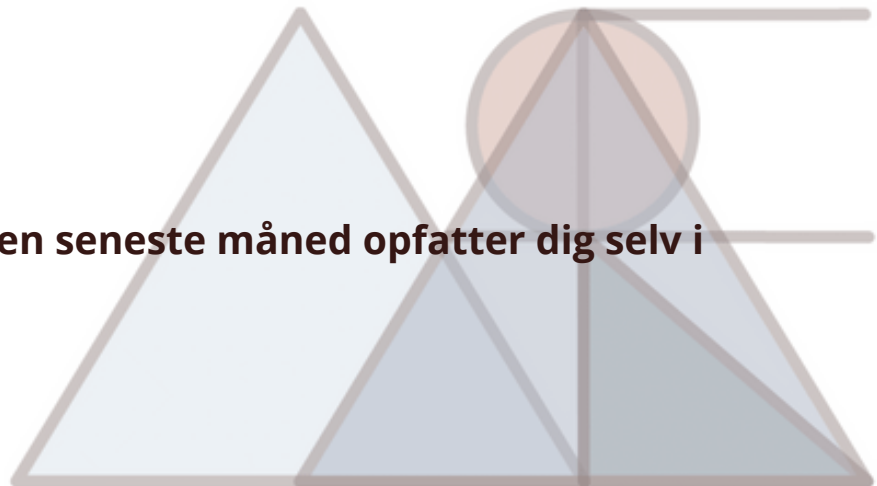


MINE RELATIONER

Beskriv hvordan du, gennem den seneste måned, opfatter dig selv i dit samspil med din partner eller anden tæt relation:

Beskriv hvordan du, gennem den seneste måned, opfatter dig selv i samspillet med dine børn eller anden tæt relation:

Beskriv hvordan du, gennem den seneste måned opfatter dig selv i samspillet med dine kollegaer



Reflekter over om det er sådan, du ønsker at være. Hvis du skulle beskrive dit fremtidige selv, hvordan ville det så være i samspillet med disse mennesker?

A large, solid brown rectangular area intended for writing or drawing.

MINE RELATIONER

I den følgende øvelse vil jeg bede dig om, at tænke på dine nærmeste relationer, og for hver af dem beskrive hvordan, de hver især, vil beskrive hvorfor de elsker og respekterer dig om 20 år fra nu.

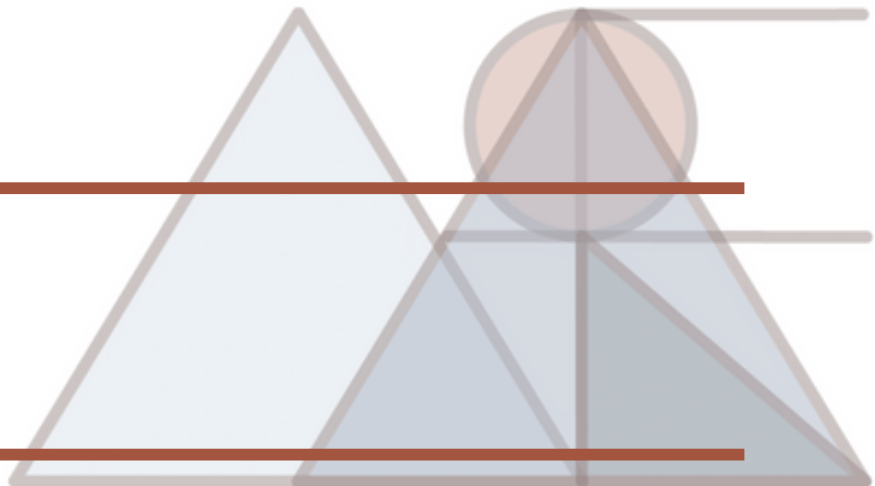
Vælg gerne tre ord, der beskriver de tre kvaliteter, den person synes allerbedst om ved dig:

Navn:

Navn:

Navn:

Navn:



Navn:

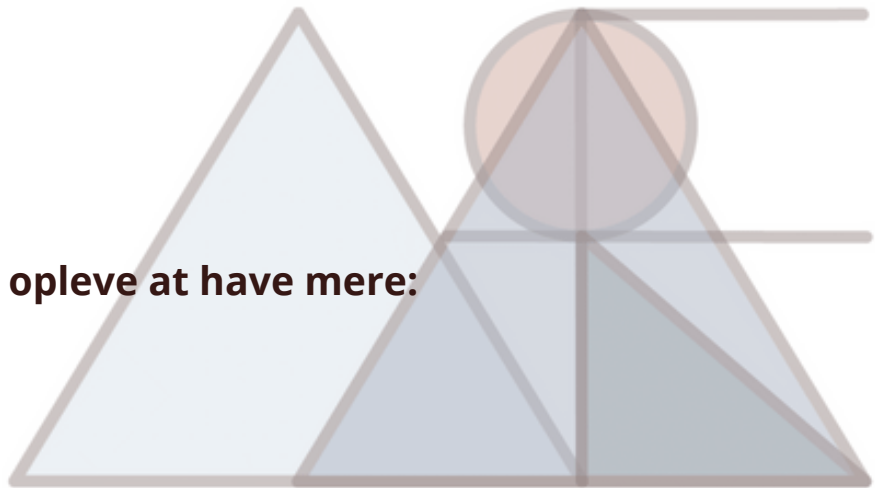
Næste gang du er sammen med en af disse personer, så husk på at det er en særlig mulighed for at være lige præcis det menneske, med de gode kvaliteter. Hav beskrivelsen som dit mål og gør hvad du kan for at være den person i dag..

MINE FØLELSER

Beskriv hvordan dit følelsesliv har været gennem den seneste måned:

Beskriv hvilke områder af livet, du oplever ikke at have de følelser, du gerne vil have:

Beskriv de følelser du gerne vil opleve at have mere:



Reflekter over hvad du kan gøre eller sige til dig selv, når du oplever at have følelser du ikke ønsker, for at minimere dem:

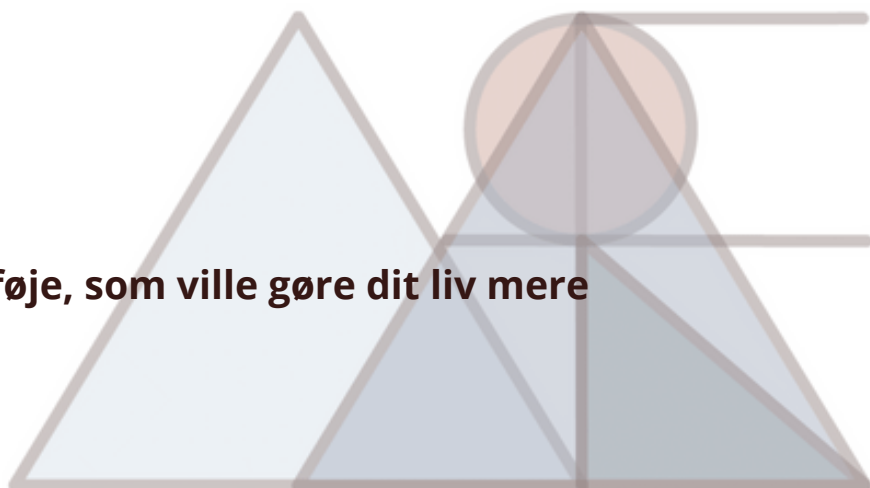
A large, empty rectangular area with a solid brown background, intended for writing reflections.

MINE AKTIVITETER

Beskriv hvilke aktiviteter du udfører, som giver mest mening til dit liv:

Beskriv hvilke aktiviteter eller projekter, der ikke giver mening til dit liv, og som du derfor bør overveje, om du skal stoppe eller gøre mindre af:

Hvilke aktiviteter kunne du tilføje, som ville gøre dit liv mere meningsfuldt?



Reflekter over hvad du kan gøre for at skabe større balance imellem aktiviteter og projekter, der føles meningsløse og aktiviteter og projekter, der er med til at give mening til dit liv:

A large, solid brown rectangular area intended for writing reflections.

MIT FORMÅL

I den følgende øvelse vil jeg bede dig om, at tænke på hvad du bidrager til verden med. Hvad er det, du beriger menneskene omkring dig med?

Hvad er dine særlige styrker, talenter og kompetencer?

1.

2.

3.

Prøv herefter at finde frem til et enkelt område, du finder særligt interessant. Dit interessefelt. Beskriv det:

Vælg herefter 3 kompetencer, du skal besidde om 5 år, for at være succesfuld indenfor dit interessefelt. Skriv kompetencerne og hvad du vil gøre for at opnå dem:

1.

2.

3.

Reflekter over, hvad det er du bidrager med. Til dine nærmeste, på dit arbejde, i din fritid, til verden.

MIT KOMPAS

Mit selv

Tre ord, der beskriver mit bedste selv i denne uge:

Mine relationer

Tre ord, der beskriver hvordan jeg gerne vil behandle andre denne uge:

Mine kompetencer

De vigtigste kompetencer, jeg udvikler lige nu. Og måder jeg kan lære eller øve mig på dem i denne uge:

Mit bidrag

De vigtigste måder jeg kan tilføre værdi til menneskene omkring mig. Noget jeg kan gøre for at hjælpe en i denne uge:

de vigtigste følelser, jeg vil kultivere i mit liv, mit forhold og arbejde denne uge inkluderer:

Noget jeg kan gøre for at bringe mere mening i mit liv: