



Övning: Vad är viktigt för mig?

Varför?

Att ha en tydlig riktning i livet påverkar också självbilden. Hur man lever sitt liv påverkar hur man ser på sig själv.

Ta nu tid att fundera över vilket slags liv just du vill leva och vilka saker som är viktiga för dig.

Att känna igen sina egna värderingar, sin självbild och sina resurser hjälper dig att göra hälsosammare val, även när det gäller alkoholkonsumtion.

Nästa övning hjälper dig att identifiera vilka saker som ingår i det liv du upplever som bra.

Hur?

Kopiera dina svar till exempel till anteckningar på din telefon eller din e-post.

Du kan gå igenom dina svar senare, antingen självständigt eller med en vuxen du litar på.

Reflektera över dina svar i lugn och ro. Svara ärligt på frågorna.

Vilka saker i ditt liv skulle du aldrig ge upp?

Till exempel: vänner, musik, hobby

Vad får dig att känna dig trygg? Vad får dig att känna dig avslappnad?

Till exempel: tillbringa tid med en nära anhörig, prata med en vän



Vad får dig på gott humör?

Till exempel: dansa, musik, spela

Vilka personer är viktiga för dig? På vilket vis märks det?

Till exempel: föräldrar och vänner, tillbringar mycket tid tillsammans

Hur tar du hand om dig själv och ditt välbefinnande?

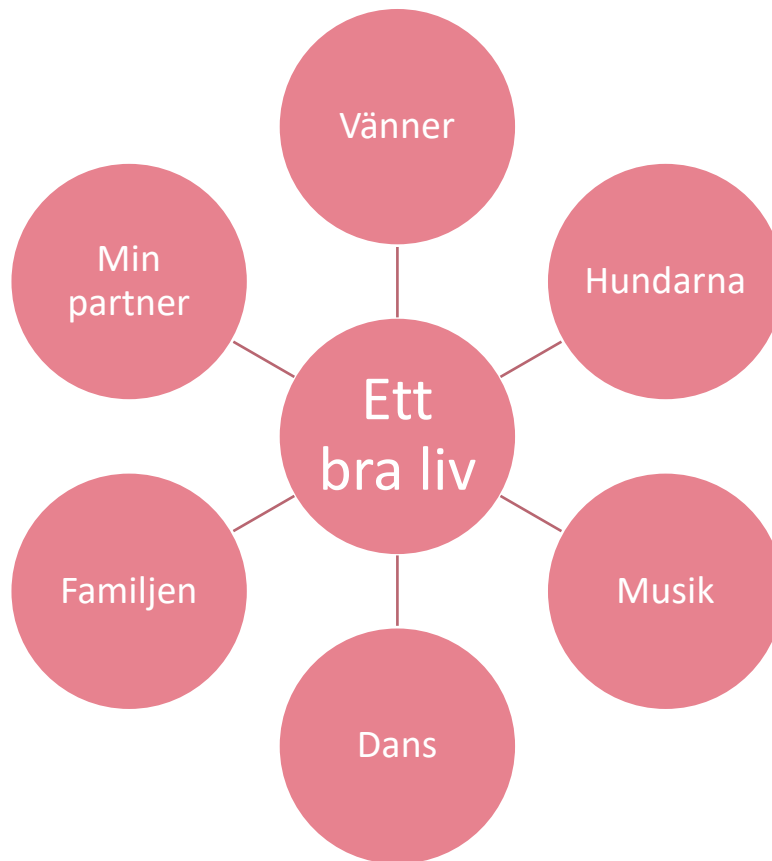
Till exempel: gå på promenader, träffa vänner regelbundet



Tänk på vad som är viktigt för dig

Gör så här: Rita en cirkel på ett papper och skriv "ett bra liv" i mitten. Rita sedan cirklar om utgår från den första cirkeln. Skriv de saker som du tycker är viktiga i cirkelarna. Till exempel familj, vänner och musik.

Du kan också skriva dina svar i rutan nedan. Kom ihåg att det inte finns några felaktiga svar - det viktiga är att identifiera de saker som är viktiga för dig.



Vad är viktigt just för dig?

Till exempel: partner, vänner, husdjur, hobby, familj