

LIVSKARTAN

Tänk dig att ditt liv är en **vandring**. För att veta vart du ska gå behöver du först ta ut en **riktning**. Sedan kan du börja **gå** i den riktningen. På vägen kan det dyka upp **hinder** som du kan lära dig att **hantera**.

Genom att besvara **fyra frågor** kan du lära dig att hantera de flesta livssituationer och skapa en meningsfull tillvaro.

The diagram consists of a central cross with four colored squares: a green square for 'HÄLSA' (top-left), a blue square for 'ARBETE' (top-right), a red square for 'RELATIONER' (bottom-left), and an orange square for 'FRITID' (bottom-right). Arrows point outwards from the center along the axes. Surrounding this central area are 16 question boxes arranged in four 2x2 grids. The top-left grid (green border) asks 'VILKEN RIKTNING?' and 'HUR KAN JAG GÖRA?'. The top-right grid (blue border) asks 'VILKEN RIKTNING?' and 'HUR KAN JAG GÖRA?'. The bottom-left grid (red border) asks 'VAD HINDRAR MIG?' and 'HUR HANTERA HINDREN?'. The bottom-right grid (orange border) asks 'VAD HINDRAR MIG?' and 'HUR HANTERA HINDREN?'. At the bottom of the diagram, there is small text: 'LIVSKARTAN™ Johan Pahnke 2018' and 'www.brainproof.se'.

I vilken riktning vill jag gå?

(Livsvärden & motivation)

Hur kan jag göra för att gå i den riktningen?

(Målbeteenden & ändamålsenligt handlande)

Vad hindrar mig att gå i den riktningen?

(Tankar, känslor & kroppssensationer; fusion; icke-acceptans; icke-närvaro; bristande kontakt med livsvärden)

Hur kan jag hantera hindren?

(Färdigheter & förhållningssätt; närvaro; defusion; acceptans; kontakt med livsvärden & mål)

MODUL 1.

I VILKEN RIKTNING VILL JAG GÅ?



I den här modulen skriver du ner vad som är **viktigt för dig** i ditt liv inom fyra viktiga livsområden. Inom varje område ställ dig frågan:

Vad tycker jag är viktigt?

Vad har jag gjort förut som varit viktigt?

Hur skulle livet vara för mig om det inte fanns några hinder?

Hälsa	
Arbete	
Relationer	
Fritid	

MODUL 2.

HUR KAN JAG GÖRA FÖR ATT GÅ I DEN RIKTNINGEN?



I den här modulen skriver du ner vad du kan **göra** som är viktigt för dig inom fyra viktiga livsområden. Inom varje område ställ dig frågan:

Vad vill jag göra som är viktigt för mig?

Vad har jag gjort förut som varit viktigt för mig?

Vad skulle jag göra om det inte fanns några hinder?

Hälsa	
Arbete	
Relationer	
Fritid	

MODUL 3.

VAD HINDRAR MIG ATT GÅ I DEN RIKTNINGEN?



I den här modulen skriver du ner **hinder** för att göra det som är viktigt för dig inom fyra viktiga livsområden. Inom varje område ställ dig frågan:

Vilka undvikanden ägnar jag mig åt?

Hur förhåller jag mig till mina tankar?

Hur förhåller jag mig till mina känslor?

Hur förhåller jag mig till mina kroppssensationer?

Vilka färdigheter saknar jag?

Hälsa	
Arbete	
Relationer	
Fritid	

MODUL 4.

HUR KAN JAG HANTERA HINDREN?



I den här modulen skriver du ner hur du kan **hantera** hindren för att göra det som är viktigt för dig inom fyra viktiga livsområden. Inom varje område ställ dig frågan:

Vilka generella färdigheter har jag?

Vilka ACT-färdigheter skulle jag vara hjälpt av att använda?

Övriga saker som skulle hjälpa mig?

Hälsa	
Arbete	
Relationer	
Fritid	