



Livskartan

För att fortsätta hjälpa dig själv kan du ställa dig **fyra frågor**.

Du ställer frågorna inom varje **livsområde**:

Hälsa, **Arbete/aktivitet**, **Relationer** och **Fritid**.

Hälsa

Vad är viktigt?

Vad vill jag göra?

Vad hindrar mig?

Hur hantera hindren?

Arbete

Vad är viktigt?

Vad vill jag göra?

Vad hindrar mig?

Hur hantera hindren?

Relationer

Vad är viktigt?

Vad vill jag göra?

Vad hindrar mig?

Hur hantera hindren?

Fritid

Vad är viktigt?

Vad vill jag göra?

Vad hindrar mig?

Hur hantera hindren?

Vad är viktigt?

Livsvärden och motivation

Vad vill jag göra?

Målbeteenden

Vad hindrar mig?

Tankar, känslor, kroppsreaktioner, bristande färdigheter, dåligt anpassad miljö, otillräckliga hjälpmedel m. m.

Hur hantera hindren?

Fokusträning, perspektiv, acceptans, livsvärden, målbeteenden, anpassa miljön, använda hjälpmedel, be om hjälp, socialt stöd m. m.

Fråga 1

Vad är viktigt?



Skriv vad som är **viktigt** för dig inom de fyra livsområdena. Använd frågorna nedan som hjälp.

- Vad tycker jag är **viktigt**?
- Vad har jag gjort **förut** som varit viktigt?
- Vad tycker jag **om**?

Hälsa

Arbete/
aktivitet

Relationer

Fritid



Fråga 2

Vad vill jag göra?



Skriv vad du vill **göra** som är viktigt för dig inom de fyra livsområdena. Använd frågorna nedan som hjälp.

- Vad vill jag **göra** som är viktigt för mig?
- Vad har jag gjort **förut** som varit viktigt?
- Vad tycker jag **om** att göra?

Hälsa

Arbete/
aktivitet

Relationer

Fritid

Fråga 3

Vad hindrar mig?



Skriv vad som **hindrar** dig inom de fyra livsområdena. Använd frågorna nedan som hjälp.

- Vilka **undvikanden** har jag?
- Hindrande **tankar**, **känslor** eller **kroppsreaktioner**?
- Dåligt anpassad **miljö**?
- Otillräckliga **hjälpmedel**?

Hälsa

Arbete/
aktivitet

Relationer

Fritid



Fråga 4

Hur hantera hindren?



Skriv hur du kan **hantera** hindren inom de fyra livs-områdena. Du kan använda frågorna nedan som hjälp.

- Vilka **strategier** kan jag använda? Exempel: fokusträning, perspektiv, acceptans, livsvärden och målbeteenden
- **Övriga** strategier? Exempel: Be om hjälp, använda mobilen
- Hur kan jag anpassa **miljön**?
- Vilka **hjälpmedel** kan jag använda?

Hälsa

Arbete/
aktivitet

Relationer

Fritid