



Övning: Viktigt för mig

Mål

Du identifierar dina drömmar och saker som är viktiga för dig.

Anvisning

Fundera på hur du skulle vilja att ditt liv såg ut.

Vad är viktigt för dig? Vad skulle du vilja göra? Hur skulle du vilja att dina dagar såg ut? Vad skulle du vilja göra på din fritid? Vilka bra saker skulle du vilja ha i ditt liv?

Drömmarna och sakerna du skriver ner kan vara små eller stora beroende på din livssituation.

Du kan reflektera kring olika delområden i livet, till exempel familj, vänner, relation, studier och intressen.

Min typ av liv

Till exempel: "Jag skulle vilja kunna prata bättre med mamma hemma. Jag skulle vilja att vi inte bråkade så mycket. Jag skulle vilja hålla på med nån hobby, men inte varje dag. Ibland vill jag bara vara hemma i lugn och ro och se på serier. Jag skulle vilja lära mig att göra videor."