

## Exempel på värderingar och konkreta steg inom olika livsområden

### Relationer

<p><b>Värdering:</b> Vara en kärleksfull förälder</p>
<p><b>Steg som är i linje med min värdering</b></p> <p>Berätta för mina barn att jag tycker om dem/älskar dem varje dag</p> <p>Ha en stund varje dag då jag är fullt närvarande med mina barn</p> <p>Tala i lugn ton även om jag är stressad</p> <p>Åka till badhuset tillsammans</p>
<p><b>Värdering:</b> Kunna uttrycka mina behov och synpunkter till andra</p>
<p><b>Steg som är i linje med min värdering</b></p> <p>Inrätta "familjeråd" varje vecka för att delegera hushållsuppgifter och ansvarsområden</p> <p>Gå och träna även om det är rörigt hemma</p> <p>Säga nej till att skjutsa barnen</p> <p>Säga till gästerna att vi kan laga mat tillsammans</p>
<p><b>Värdering:</b> Bry mig om min partners behov</p>
<p><b>Steg som är i linje med min värdering</b></p> <p>Planera något särskilt med min partner</p> <p>Ta mig tid att verkligen lyssna när hon/han berättar något, sitta stilla och lägga undan annat jag håller på med</p> <p>Säga tack när jag märker att han/hon anstränger sig för mig</p> <p>Ha fysisk kontakt med min partner varje dag, t ex krama eller hålla handen</p>

## Sysselsättning

**Värdering:** Ha balans mellan arbete och fritid

***Steg som är i linje med min värdering***

Boka ett möte med min chef för att prata om prioriteringar

Lämna jobbet i tid även om jag inte hinner klart

Ta en timmes lunch varje dag

Fråga om min kollega vill promenera med mig på förmiddagspauserna

**Värdering:** Lära mig nya saker och utvecklas på min arbetsplats

***Steg som är i linje med min värdering***

Be någon på mitt jobb att lära mig något nytt

Gå en kurs

Be att få byta arbetsuppgifter

Be om feedback från kollega/chef

**Värdering:** Komma tillbaka till arbetet jag är sjukskriven från

***Steg som är i linje med min värdering***

Åk till arbetsplatsen och ät lunch med kollegor

Besök arbetsplatsen när de har arbetsplatsträff

Sätt mig ner och fundera över vilka arbetsuppgifter jag vill ha för att det ska fungera

Maila min chef och be om möte

## Fritid och intressen

**Värdering:** Ha en aktiv och varierad fritid

***Steg som är i linje med min värdering***

Gå till parken med min son

Gå på promenad

Spela fotboll på lördagar

Gå på konsert med vänner

**Värdering:** Ge utrymme för kreativitet och lustfylldhet i vardagen

***Steg som är i linje med min värdering***

Ta fram symaskinen och titta på mönster

Anmäl mig till en danskurs

Ta med kameran ut i naturen

Spela piano en stund varje vecka

**Värdering:** Våga prioritera mina egna intressen, vara proaktiv

***Steg som är i linje med min värdering***

Berätta för min partner vad jag vill att veckan ska innehålla

Planera in stunder för "egen tid" då jag inte får boka något annat

Avsätta en kväll varannan vecka då jag ska träffa mina vänner eller göra något annat jag tycker om

Skriva en lista över vad som ger mig glädje

Hälsa för kropp och själ

**Värdering:** Vara fysiskt hälsosam

***Steg som är i linje med min värdering***

Ha någon form av vardagsmotion varje dag

Träna på gym 2 gånger i veckan

Äta frukt och grönt varje dag

Göra en hälsoundersökning hos läkare

**Värdering:** Våga visa mig svag och vara öppen om mina problem, tankar och känslor

***Steg som är i linje med min värdering***

Fråga någon om att äta lunch och prata, även om jag är ledsen och trött

Skriva dagbok

Berätta för någon om hur jag tänker och känner

Sätta mig i soffan och lägga märke till hur jag känner

**Värdering:** Vara kärleksfull mot mig själv

***Steg som är i linje med min värdering***

Meditera

Boka tid för massage

Ta ett skönt bad

Boka tid hos frisören

## Dagliga ansvarsområden

**Värdering:** Ha ett jämställt hushåll där vi hjälps åt

***Steg som är i linje med min värdering***

Inrätta "familjeråd" för att prata om ansvarsfördelning

Föreslå för min partner att vi kan turas om att handla och laga mat

Stanna upp och andas när jag märker att jag vill fixa något "på rätt sätt"

**Värdering:** Vara organiserad

***Steg som är i linje med min värdering***

Se över morgondagens aktiviteter kvällen innan

Köpa en kalender och skriva ner möten och uppgifter i den

Avsätta tid för att sortera mina viktiga papper (pärmar, mappar på dator etc)

Dela upp städning i korta pass om 30 min

**Värdering:** Ta hand om mina saker

***Steg som är i linje med min värdering***

Planera in tid för att göra färdigt ett projekt hemma

Boka tid i tvättstugan

Putsa, tvätta, smörja mina skor

Rensa i min garderob