**Det er vigtigt for mig, at..**

Noter det vigtigste for dig inden for hvert livsområde. Prøv om du kan placere det vigtige i skydeskiven alt efter, hvor godt du synes, det går med at få opfyldt det, der er vigtigt: midten af skydeskiven repræsenterer fuldtræfferen, hvor du lever helt i overensstemmelse med det, der er vigtig for dig. Yderste kant betyder, at din hverdag ikke er i overensstemmelse med det, der er vigtigt for dig.

Husk, at det, der er vigtigt for dig ofte kan ændre sig over tid. Og måske er det, der er vigtigt for dig ikke så vigtigt for dine venner eller familie.

SKOLE

FRITID

VENNER

FAMILIE

Endnu en øvelse er at inddele skydeskiven som en lagkage ifht. hvor vigtige, du synes, de forskellige livsområder er i dit liv.

****

**Målsætning i overensstemmelse med værdier**

 Sæt fokus på et enkelt livsområde og dine tilhørende værdier.

 Prøv at være så konkret som muligt ift. HVAD, HVORDAN, HVEM?

|  |
| --- |
| □ SKOLE □ FRITID □ FAMILIE □ VENNER Det er vigtigt for mig, at |
| Umiddelbare mål; noget du kan opnå i dag eller i morgen: |
| Kortsigtede mål; noget du kan opnå inden for 1-2 uger: |
| Mål på lidt længere sigt; noget du kan opnå inden for 1-4 måneder: |
| Langsigtede mål; noget du kan opnå i løbet af et halvt til et helt år: |

Her er nogle eksempler på, hvad der kan være vigtigt for dig; tilføj gerne til listen, hvis du synes, der mangler noget, som er vigtigt for lige netop dig.

jeg er noget særligt

andre kan lide mig

jeg kan være mig selv

jeg altid gør mit bedste

andre viser mig respekt

jeg føler mig tryg

der er ro omkring mig

andre ser op til mig

andre er ærlige over for mig

jeg laver noget for mig selv

jeg kan være sammen med dyr

andre giver mig opmærksomhed

jeg ofte kan være udenfor i fri luft

jeg sætter mig selv først

jeg kan stole på andre

jeg kan hjælpe andre

jeg får en uddannelse

jeg lever i nuet

jeg har tid til at slappe af

jeg har ansvar

jeg dyrker sport

jeg kan lære andre noget nyt

andre er tålmodige med mig

jeg har smukke ting omkring mig

jeg kan være sammen med mine venner

jeg kan være kreativ og skabe noget nyt

der altid sker en masse

jeg er modig

jeg kan klare mig selv

jeg må bestemme

jeg udfordrer mig selv

jeg selv lærer noget nyt

jeg lever sundt

andre stoler på mig

jeg kan gøre andre glade

jeg er en del af et fællesskab

jeg laver noget sammen med min familie

jeg bliver behandlet retfærdigt

jeg bliver belønnet for det, jeg gør