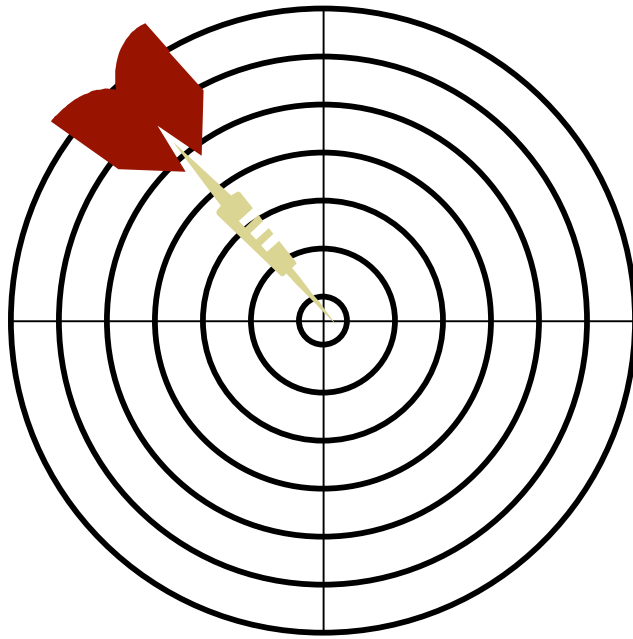


# Bull's Eye



Ålder: \_\_\_\_\_

Kön (Ringa in):      Kvinna      Man

Civilstånd (Ringa in): Gift      Sambo      Flickvän/Pojkvän      Singel

Barn (ja alt nej): \_\_\_\_\_ Om ja hur många? \_\_\_\_\_

Sysselsättning: \_\_\_\_\_

Telefon nr (frivilligt): \_\_\_\_\_

E-post (frivilligt): \_\_\_\_\_

# Bull's-Eye

Bull's-Eye piltavlan på nästa sida är indelad i fyra områden som ofta är viktiga i människors liv: arbete/utbildning, fritid, relationer och egenvård/hälsa. **Obs!** Titta på piltavlan innan du läser vidare för det är på den du längre fram kommer att göra dina skattningar med **4 kryss**, ett i varje område. Ta den tid du behöver.

## Del 1. Identifiera din Värdegrund

- Börja med att fundera vad som är viktigt för dig inom varje område. Vilken är din värdegrund? Hur vill du vara och vad vill du ha ut av respektive område? Tänk dig området utifrån hur det ser ut i din drömvärld, om du kunde önska helt fritt. Din värdegrund ska inte beskrivas som ett konkret mål utan som en riktning du alltid kan utvecklas mot och som gäller livet ut. Att bli gift kan vara ett mål du har i livet men det speglar din värdegrund att vara en kärleksfull, ärlig och älskande partner. Att följa med din son på hockey kan vara ett mål, att vara en närvarande och intresserad förälder kan vara en beskrivning av värdegrunden. **Obs!** Skriv din egen värdegrund för varje område på den tomma raden innan du går vidare. Det är **din** personliga värdegrund som är viktig.

Arbete/utbildning: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Fritid: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Relationer: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Personlig utveckling/hälsa: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

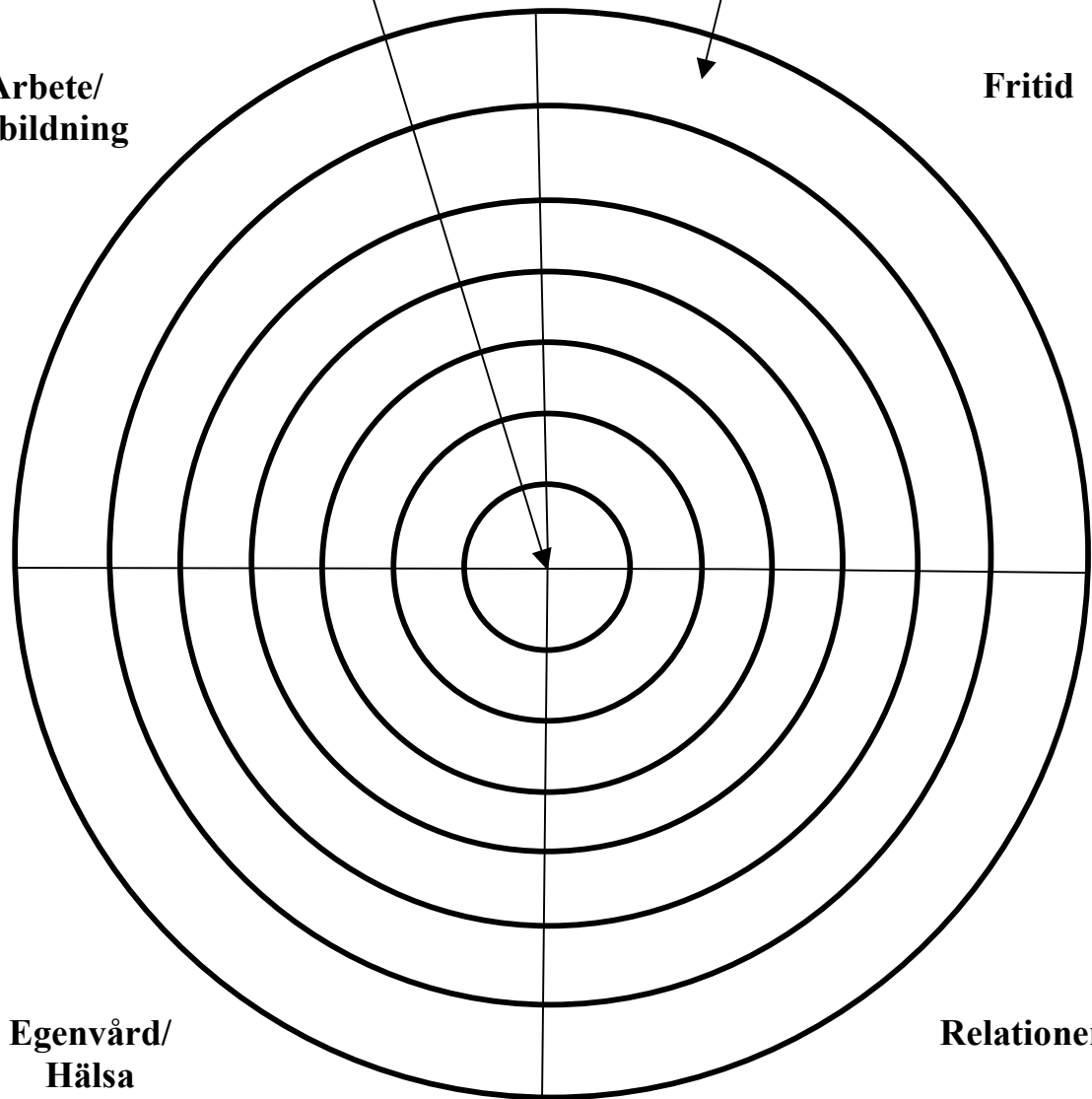
- Utgå från de värdegrunder du skrivit ovan. Tänk att din värdegrund är "Bull's-Eye" (mitten av piltavlan). Bull's-Eye är precis som du vill att det skall vara, mitt i prick, din drömvärld där du är precis som du vill vara och där du får ut det du vill av livet. Sätt ett **X** på piltavlan i varje område som bäst representerar hur det sett ut i ditt liv de **senaste två veckorna** inom respektive område. Ett **X** i Bull's-Eye innebär att du lever helt i enlighet med din värdegrund för just det området, fulländat och vitalt. Ett **X** långt från Bull's-Eye innebär att dina aktiviteter inte överensstämmer med hur du vill ha det - att dina fötter inte går i linje med din värdegrund. Markera totalt **fyra kryss** på piltavlan, ett för varje värdegrundsområde. **Obs!** Sätt dina 4 kryss på piltavlan på sidan 2 innan du går vidare i texten.

Mitt liv är precis som  
jag vill ha det

Mitt liv är långt  
ifrån det jag önskar

**Arbete/  
Utbildning**

**Fritid**



**Egenvård/  
Hälsa**

**Relationer**

## Del 2 Identifiera Dina Hinder

- Skriv nu ner det som hindrar dig från att just nu leva det liv som du vill utifrån det du har beskrivit som värdegrund inom de fyra områdena på Bull's-Eye tavlan. När du tänker på det liv du vill ha och nyss beskrivit, vad är det som hindrar dig att leva precis så, fullt ut och vitalt? Beskriv det som står i vägen på raderna nedan.
- 
- 

- Uppskatta i vilken utsträckning de hinder du just beskrivit styr ditt liv och hindrar dig från att leva så vitalt som du skulle vilja. Ringa in en av de sju siffrorna nedan där 1 = hindras inte alls, och 7 = hindras helt och hållet.

1      2      3      4      5      6      7

## Del 3. Min Bull's-Eye plan

Tänk på saker du kan göra i ditt dagliga liv som skulle innebära att du rör dig i riktning mot Bulls-Eye i varje viktigt område i ditt liv. Det du gör kan vara små steg i riktning mot ett mål eller det kan vara saker som innebär att du reflekterar kring vad du vill att livet skall handla om. Ofta innebär att utvecklas i riktning mot sin Bull's-Eye att du behöver vara villig att uppleva det/de hinder du identifierade tidigare och att ta steg ändå.

**Försök att skriva ner åtminstone en värdegrundsbaserad handling, ett steg som du är villig att ta i varje ett av de fyra områdena nedan.**

*Arbete/utbildning:* \_\_\_\_\_

---

---

*Fritid:* \_\_\_\_\_

---

---

*Relationer:* \_\_\_\_\_

---

---

*Personlig utveckling/hälsa:* \_\_\_\_\_

---

---