



## 2. Ett meningsfullt liv



I vardagen är det lätt att **tappa kontakten** med det som är **viktigt** för oss — särskilt när livet känns tufft.

I den här lektionen kommer du börja utforska vad som är **viktigt** och **meningsfullt** för dig, och hur dina **värderingar** kan hjälpa dig leva ett mindre stressigt liv.

### Lär dig mer om:

- Balans
- Vad som är meningsfullt i ditt liv
- Dina livsvärden

### Du behöver:

- 25 minuter

- Papper och penna

När vi är stressade har vi en tendens att **prioritera** våra **ansvarsområden**, som jobb eller att ta hand om en sjuk förälder.

Samtidigt **glömmer** (eller ignorerar) vi de saker som ger oss glädje och energi.

Ett effektivt sätt att skapa mening i vardagen är att komma i kontakt med det vi tycker är **viktigt** i livet.

Enkelt uttryckt representerar våra **värderingar** det som är viktigt för oss. De ger våra liv en känsla av riktning genom att styra vårt beteende.

Den här meditationen förbereder dig inför nästa del av övningen genom att hjälpa dig bli mer **närvarande** och **fokuserad**.

Tryck på play-knappen för att börja.

*Har du inte tillgång till en kudde kan du lägga en hand på magen.*

Meditation: <https://storage.googleapis.com/k-org-879a8.appspot.com/audio/courses/83a9946b-af74-4186-8483-330f6d6fa74a/Magandning.mp3>

Vad ger ditt liv mening?

Bronnie Ware är en sjuksköterska som jobbar med vård i livets slutskede. År 2012 skrev hon en bok om vad hennes patienter **ångrade** i sina liv när de nu närmade sig slutet.

Det här är vad de sa.

**Jag önskar att jag:**

- Hade varit mer sann mot mig själv, inte mot andras förväntningar
- Inte hade jobbat så hårt
- Hade haft modet att uttrycka mina känslor

- Hade hållit kontakten med mina vänner
- Hade tillåtit mig själv att vara lyckligare

Delningsfråga: Vad väckte Bronnies ord hos dig?

Exempeltext: Jag insåg att jag redan ångrar liknande saker. Av någon anledning fortsätter jag skjuta upp saker genom att tänka "när jag har det här, då .." eller "om bara det där händer, så..".

Låt oss blicka **inåt** och se om du kan **identifiera** vad som är **viktigast** för dig i livet. Du kan dela upp dina värderingar i fyra kategorier:

- Hälsa
- Relationer
- Arbete/utbildning
- Fritid

**Livsvärden** kan handla både om vad som är viktigt för dig just **nu** men också vad du vill sträva mot i framtiden, till exempel:

- **Hälsa:** Vara aktiv
- **Relationer:** Vara pålitlig
- **Arbete:** Lära mig nya saker
- **Fritid:** Träffa nya människor

## Övning

Skriv ned dina svar.

1. Anteckna ett **livsvärde** som känns viktigt för dig inom **respektive område** (hälsa, relationer, arbete/utbildning och fritid).
2. Om du levde ditt liv enligt dessa fyra livsvärdena, vad skulle du **göra mer** av?
3. Vad skulle du **göra mindre** av?

Video: Vilket livsvärde vill du leva mer efter?

[https://res.cloudinary.com/twenty-ninek/video/upload/q\\_auto,t\\_global/v1622490055/HanteraStressAdult/ettmeningsfulltliv\\_övning\\_wslpxg.mp4](https://res.cloudinary.com/twenty-ninek/video/upload/q_auto,t_global/v1622490055/HanteraStressAdult/ettmeningsfulltliv_övning_wslpxg.mp4)

Bra jobbat, du har nu gjort färdigt **Ett meningsfullt liv!**

Du har utvecklat din förmåga att koppla an till dina livsvärden och utforskat vilka **praktiska steg** du kan ta idag för att leva ett meningsfullt liv utifrån dina värderingar.

Att komma i kontakt med sina värderingar är en viktig **kompass** i livet.

Du är nu redo för nästa steg — att dela med din grupp.

Kom ihåg frågorna:

1. Tänk på ett **livsvärde** inom **varje område** (hälsa, relationer, arbete/utbildning och fritid) som ligger nära ditt hjärta.
2. Om du levde ditt liv enligt dina fyra livsvärden, vad skulle du **göra mer** av?
3. Vad skulle du **göra mindre** av?