

Bokslut 2024 & Ditt nya 2025



Relationer, tacksamhet,
sammenhang, vision, mål,
handling



Nyår: En chans att skapa mening och riktning

Nyåret är en global tradition som ger oss alla en möjlighet att reflektera över året som gått och planera för det som väntar. Det är en tid för att stanna upp, lyssna till hjärtat och sätta en riktning som känns meningsfull.

Hur har det senaste året påverkat dig? Vad vill du bjuda in i ditt liv under det nya året? Genom att använda verktyg från positiv psykologi, Acceptance and Commitment Therapy och Self-Determination Theory kan vi skapa hållbara förändringar som gör skillnad.

Vi föreslår att du gör övningarna tillsammans med en vän eller partner – det kan bli en värdefull stund av gemenskap och inspiration. Men du kan också göra dem på egen hand i din egen takt.

Dokumentet ges gratis av Vänskapslabbet.se

Se vår hemsida för kurser, utbildningar och spel inom Relationell Mindfulness, Autentiskt Relaterande, Tryggare anknytning, Emotionell Intoning m.m.

VARFÖR NYÅRSLÖFTEN OFTA FALLER KORT – OCH HUR DU KAN LYCKAS

Vi har alla upplevt det – vi sätter nyårslöften med de bästa intentionerna, men någonstans längs vägen tappar vi bort dem. Här är några vanliga utmaningar och hur du kan hantera dem:

- **Otydliga mål och avsaknad av delmål**

Utan en tydlig riktning eller små steg på vägen blir det svårt att se framstegen. Börja med att bryta ner dina mål i mindre, hanterbara delmål som känns uppnåeliga.

- **För stora mål på för kort tid**

Ambitioner är bra, men stora förändringar behöver tid. Sätt realistiska mål som går att uppnå steg för steg.

- **Negativt formulerade mål**

Istället för att fokusera på vad du vill undvika ("sluta småäta"), formulera målen positivt ("äta mer näringsrikt och regelbundet").

- **Mål som inte är dina egna**

Det är lätt att påverkas av andras förväntningar – samhällets, familjens eller vännernas. När du sätter mål som verkligen betyder något för dig själv, ökar chansen att du håller fast vid dem.

Vad kan du göra annorlunda?

1. Reflektera över dina mål och varför de är viktiga för dig.
2. Skriv ner dina mål och dela upp dem i mindre steg.
3. Se till att dina mål ger dig energi och känns inspirerande.



VÄNSKAPSLABBET

Mitt 2024

Innan du blickar framåt mot 2025, ta en stund för att se tillbaka på året som gått inom följande områden.

HÄLSA

Det här var mina största utmaningar:

Det här var mina höjdpunkter:

SYSSELSÄTTNING

Det här var mina största utmaningar:

Det här var mina höjdpunkter:

KÄNSLOMÄSSIGT

Det här var mina största utmaningar:

Det här var mina höjdpunkter:

Mitt 2024



Vad jag egentligen värderade

Nyckeln till att skapa ett liv som känns meningsfullt är att förstå vad du faktiskt värderar. Det handlar inte om vad du säger att du värderar, utan om vad ditt beteende visar att du prioriterat.

Ta en stund och titta tillbaka på året som gått. Här är några frågor som kan hjälpa dig att identifiera vad du verkligen lagt din tid på:

1. **Var har du spenderat din tid?** Vilka platser har du befunnit dig på oftast?

2. **Vem har du tillbringat din tid med?** Vilka personer har varit en del av ditt liv?

3. **Vad har du lagt din energi på?** Vilka aktiviteter har dominerat din vardag?

4. **Vad verkar du ha värderat mest?**

Om du ärligt skulle sammanfatta ditt år, vad verkar du ha värderat, vad har året handlat om? Försök beskriva det i några få meningar.

Om du känner dig nöjd med dina svar, grattis! Du har levt i linje med det som är viktigt för dig.

Om inte, fundera över varför. Här är några vanliga hinder:

- **Kortsiktiga belöningar:** Smartphones och andra distraktioner kan stjäla vår tid och energi.
- **Rädsla för att misslyckas:** Vi undviker ibland viktiga steg på grund av osäkerhet.
- **Otydlig plan:** Utan en tydlig plan är det lätt att andra prioriteringar tar över.
- **Yttre påverkan:** Du har kanske följt mål som inte var dina egna.

Mitt 2024

Relationer

Vad kan du ta med dig från året som gått när det gäller dina relationer och hur du relaterar till andra? Vad längtar du efter i dina relationer under 2025, och hur kan du skapa mer av den närhet och kontakt du önskar?

Vi rekommenderar att du gör övningarna tillsammans med en vän, partner eller familjemedlem för en stund av gemenskap och fördjupad kontakt. Du kan också välja att göra skrivövningarna själv i din egen takt.

Övning: Relationsträdet 2024

Syfte: öka medvetenheten kring dina relationer och relationsbeteenden 2024

Instruktioner

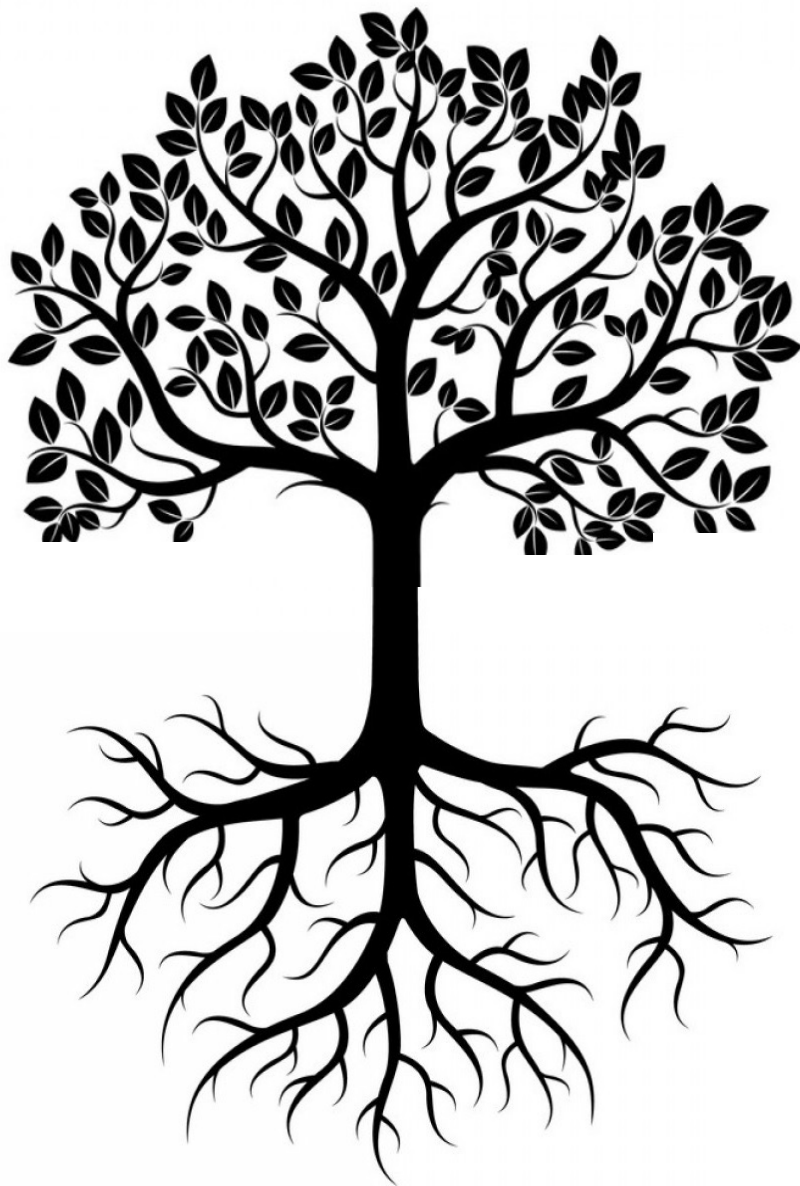
Skriv ut trädet på nästa sida eller ta fram ett vitt blad och rita ett eget träd och fyll i trädet enligt följande:

Trädkronan är platsen för att skriva ner de nya bekantskaper och kontakter du knutit under 2024 – personer som kanske lagt till glädje och variation i ditt liv.

I **stammen** skriver du in vänner som du haft sedan tidigare, vänner du gjort saker tillsammans med, haft roligt med och kunnat prata om viktiga saker med under 2024.

I **rötterna** skriver du de som varit allra närmast dig 2024, de som funnits där för dig när du behövt stöd eller hjälp, människor du kunnat anförtro dig åt emotionellt, praktiskt eller mentalt och som du känt dig särskilt tryggt med.





Mitt 2024

Relationsinsikter



Insikter

När jag tittar på mitt träd 2024, vad ser jag då? Vad kan jag lära mig om mig själv och mina relationer utifrån det jag ser?

Det här var mina största utmaningar gällande relationer 2024

Mina utmaningar pekar på att jag skulle kunna lära mig någonting, vad är det jag skulle kunna lära mig?

Det här är mina höjdpunkter gällande relationer 2024

Det här är personer jag skulle vilja bjuda in mer i mitt liv 2025



Mitt 2024

Tacksamhet



Tacksamhet: Din väg till glädje

Att träna tacksamhet är en beprövad väg till ökat välbefinnande. Genom att aktivt reflektera över vad du är tacksam för, kan du stärka ditt positiva perspektiv och glädje i vardagen.

Reflektion över 2024:

Vad känner du dig särskilt tacksam över från året som gått? Exempelvis gällande din hälsa, relationer, sysselsättning, fritid, emotionellt, något du lärt dig.

Varför är du tacksam för just detta?



Mitt 2024

Mönster och rutiner

De här beteendena och rutinerna tar jag med mig från 2024 och vill fortsätta göra

De här mönstren vill jag ändra på eller undvika mitt kommande år

Det här vill jag bjuda in mer av 2025

Det här vill jag säga nej till oftare 2025



VÄNSKAPSLABBET

Min vision 2025



Hitta dina djupaste värderingar

I den här övningen får du möta dig själv som 90-åring och få fatt i vad som verkligen betyder något för dig, vad du verkligen önskar att ditt liv ska handla om. Lyssna till den guideade övningen på www.tidattleva.se som heter "Möt din inre 90-åring" och svara sedan på frågorna nedan. Med QR-koden kommer du direkt till filen.



1. Vilken var den första personen och vad sa den?

1. Vilken var den andra personen och vad sa den?

3. Vilken var den tredje personen och vad sa den?

Reflektionsfrågor

Vad kan du lära dig om dig själv och det du verkligen värderar utifrån svaren du fick?

MÍN VÍSION 2025



VÄNSKAPSLABBET

Det vi menar med vision är ditt drömscenario gällande hur du vill att ditt liv ska se ut och hur du själv vill vara och agera mot dig själv och andra. Om du gör övningen själv så kan du anteckna nedan i rutan. Om du gör övningen med en vän så föreslår vi att du följer de särskilda instruktionerna på nästa sida istället.

På egen hand

1. Ta en stund för att blunda och föreställa dig slutet av 2025. Hur ser ditt liv ut när du lever precis som du önskar?
2. Fokusera på detaljerna: Vad gör du? Vilka är med dig? Hur känner du dig?
3. När du är redo, skriv ner din vision med **nyckelord** eller meningar som inspirerande och meningsfulla för dig och/eller måla din vision på nästa sida. Du kan skriva visionen med färgpennor och text i olika storlek om du vill göra visionen lite mer dynamisk. Använd gärna abstrakta ord, kvalitéter, ord som pekar på värderingar eller "livsriktningar".

MIN VISION 2025

Mín visionsbild 2025

Rita din vision eller din känsla av visionen om du vill. Det kan vara en abstrakt känsla, former, färger, symboler, ord eller ett collage.

A large, empty, rounded rectangular frame with a dotted border, intended for drawing or writing a vision for 2025. The frame is centered on the page and occupies most of the lower two-thirds of the page. The background of the entire page is a light beige color with a fine, repeating pattern of small dots.

MIN VISION 2025



Med en vän

Material: varsitt papper att anteckna på och varsin penna

Tid: 10-15 min

Instruktioner

Läs igenom alla instruktionerna innan ni börjar. En person är A och en är B.

1. **Bestäm** vem som ska börja visionera (A) och vem ska anteckna (B).
2. **A sluter ögonen** och föreställer sig själv när den nått slutet av 2025. Du har lyckats ta dig dit du vill. Ditt liv ser ut precis som du vill och du besitter de förmågor som du vill ha för att vara den du vill vara. Hur ser ditt liv ut när du är där och hur känns det och upplever du det? Berätta med slutna ögon för din vän vad det är du ser.
3. **B antecknar** nyckelord och meningar under tiden som A berättar högt om sin vision. Om det är något särskilt ord som du tycker din vän betonar extra eller återkommer till så ringa in ordet eller orden.
4. **B återger** nu vad den hörde A säga och om något särskilt ord stack ut eller det fanns något som A betonade extra. Om du vill kan du avsluta med frasen "Jag kände dig starkast när du berättade om..... (när du sa.....)"
5. **A lägger till**, korrigerar eller understryker saker som B eventuellt missade i sin återgivning.
6. **A skriver ned** sin vision med egna ord i rutan nedan eller på ett eget papper. Byt sedan roller.

MIN VISION 2025

Vägen till min vision

från dröm till verklighet

En vision blir meningsfull när den omsätts i handling. Här är stegen för att konkretisera din vision till tydliga mål:

Ditt mål för 2025

Börja med att skriva ned vad du vill du lägga din energi på under det kommande året? Vilket område i livet?

Skriv nu ned ett mål som känns personligt och som är ett inre mål för dig för 2025

INRE MÅL

- När jag jobbar mot målet känner jag att jag växer som människa
- Målet är mitt! – inte chefens, mina föräldrars, min partners eller min väns
- Jag känner mig levande och att jag får energi när jag tänker på eller jobbar mot målet
- Jag upplever att målet har ett djupare värde

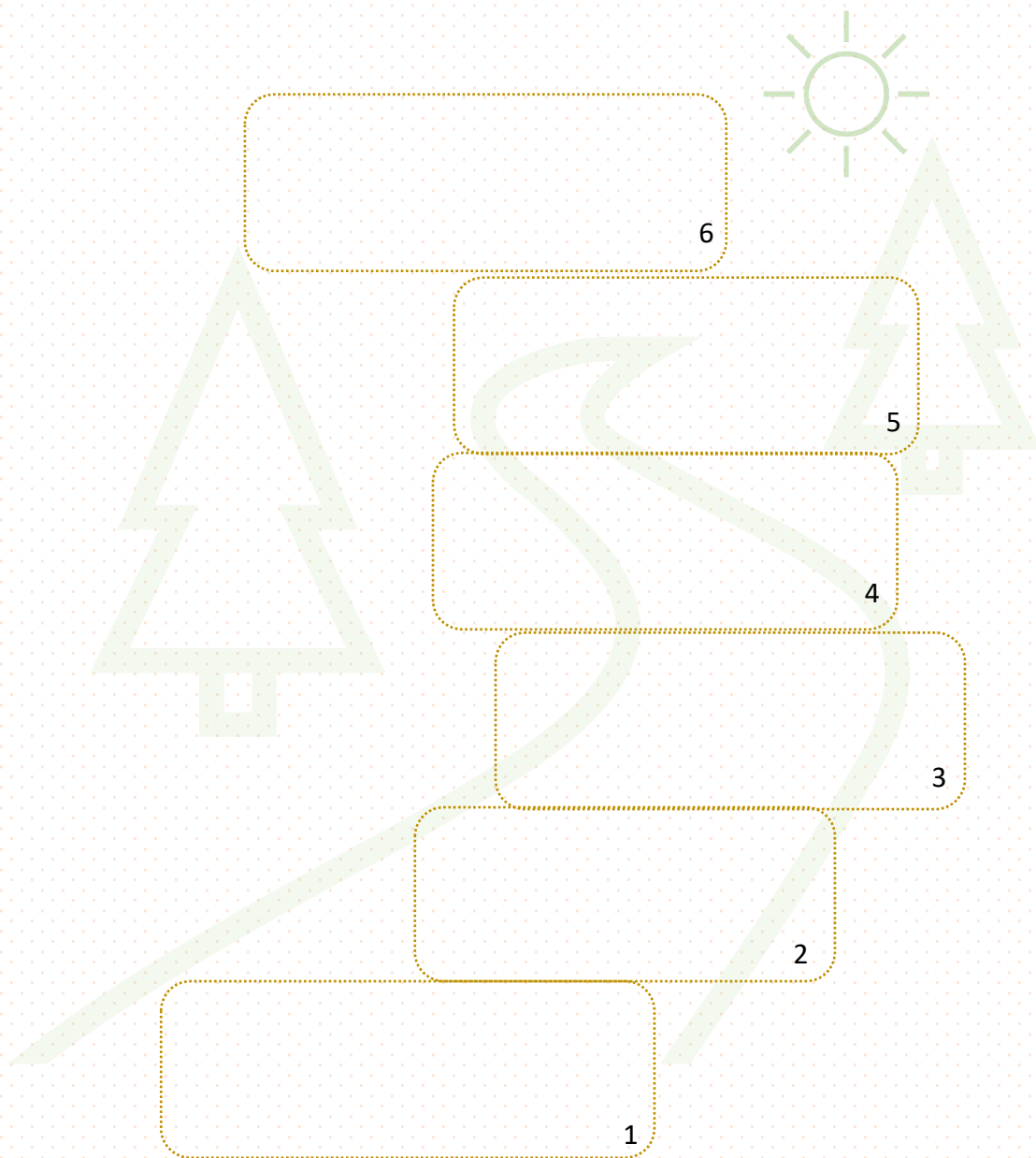
YTTRE MÅL

- När jag jobbar mot målet är resultatet viktigare än vägen dit
- Jag strävar efter målet för att undvika något annat
- Det är egentligen någon annan som vill att jag ska uppnå målet
- Jag känner att jag "borde" jobba mot målet
- Jag tänker att jag behöver uppnå målet för att bli accepterad av andra



Delmål på vägen

Om du föreställer dig ditt mål som en väg och att det finns delmål på vägen. Vad är det du behöver göra för att nå dit du vill? Exempelvis: Vad är ditt första steg? Vilka personer kan hjälpa dig? Vad behöver du? När i tiden ska det ske? Delmålen kan vara små och stora, skriv det som ger dig en hjälp med att hitta din riktning och steg på vägen. Lägg gärna lite tid på detta avsnitt då det är lätt att vi tappar motivationen om vi inte hittar små steg på vägen.



Sammankopplade

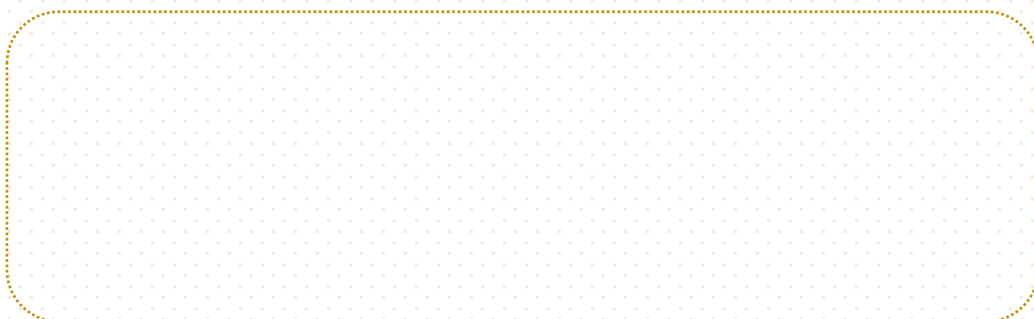
Hjälp på vägen och välgörande kontexter

I vår individualiserade kultur är det lätt att tro att man ska klara allting själv, att vi ska vara starka på egen hand och om vi bara gör rätt val efter rätt val så ska vi slutligen nå våra mål. Sanningen är att vi är beroende av andra människor för att lyckas, för att få en grundtrygghet och för att känna mening och motivation. Det är lätt att tro att vi behöver ändra på oss själva och ser inte att det ofta handlar om att ta hjälp, skapa kontakt och skapa tillfällen och kontexter för att låta våra värderingar få komma fram. Redan Buddha ska ha sagt att hela vägen till total frihet är genom "sanghan", det vill säga genom dina vänner som har liknande värderingar och mål.

De här personerna hjälper mig att uppleva mig själv och livet på ett djupt meningsfullt sätt och bidrar till att följa mina värderingar.



De här kontexterna/sammanhangen i mitt liv hjälper mig att följa mitt hjärta och gör mitt liv meningsfullt, roligt och inspirerande.



Mina rädslor kopplade Till min vision

Våra djupaste önskningar och största rädslor är ofta tätt sammankopplade – som två sidor av samma mynt. Att våga närma sig det vi längtar efter innebär också att konfrontera det vi är rädda för. Om vi verkligen längtar efter en relation, kan rädslan dyka upp att vi kommer bli ensamma, bortstötta. Om vår önskan är att lyckas med vårt jobb får vi tankar om att misslyckas, inte vara tillräcklig. Vi har dessutom minnen från tidigare i våra liv då vi kanske blivit sårade, inte lyckats och dessa gör sig påminda.



När jag tar steg mot mina mål så kommer sannolikt dessa jobbiga tankar och känslor att dyka upp förr eller senare

Tankar och känslor är något vi sällan kan rå över eller stoppa. Ett väl levt liv handlar snarare om att lära sig se sina tankar som tankar och låta dem vara med på vägen istället för att lägga energi på att försöka bli av med dem. Att se sina tankar istället för att tro på dem kan kräva en del övande. Om du vill öva på att möta dina rädslor med acceptans kan du göra övningen som heter "Acceptans" på www.tidattleva.se Med QR-koden kommer du direkt till övningen.





VÄNSKAPSLABBET

Mina rädslor - koppla loss från tankarna

Om du vill ha hjälp att koppla loss från dina tankar, det vill säga att se dina tankar som tankar istället för sanningar, så kan du pröva den här enkla övningen.

Börja med att skriva ned fyra dömande tankar om dig själv här. Varje mening du skriver ska börja med "Jag är" exempelvis "Jag är inte tillräckligt kunnig"

Jag är

.....

.....

.....

.....

Skriv nu om samma tankar genom att börja varje mening med "Jag har en tanke om att". Exempelvis "Jag har en tanke om att jag inte är tillräckligt kunnig"

Jag har en
tanke om att

.....

.....

.....

.....

Upplever du någon skillnad att läsa det andra stycket från det första? Kan du se att dina tankar är tankar om verkligheten, inte vetenskapliga sanningar?

Modiga beteenden som går emot mina rädslor

För att minska rädslan gör vi ofta saker som på kort sikt gör att vi slipper den (exempelvis skjuta upp, fokusera på annat, distrahera oss) men på lång sikt attraherar just det vi är rädda för ska hända. I den här övningen får du möjlighet att titta närmare på hur dina rädslor och beteenden hänger ihop för dig och vilka modiga beteenden som skulle kunna föra dig närmare dina önskningar. **Börja vid 1:an**

3) Beteenden du gör för att minska rädslan.

Saker som på kort sikt fungerar för att minska dina rädslor eller gör att du slipper vara i kontakt med dem, men som på lång sikt tar dig bort från din djupaste vision. Ex.vis skjuta upp,

4) Modiga beteenden för att följa din vision

Saker som går emot dina rädslor. Saker du gör trots dina rädslor.

Bort från
det jag vill

Mot det
jag vill

2) Dina rädslor kopplat till din vision

Dina inre monster, tankar, känslor som säger att du inte kommer lyckas, är tillräcklig eller annat

1) Din vision

Det du verkligen vill.

MIN VISION 2025



VÄNSKAPSLABBET

Empty rounded rectangular box for writing the vision for 2025.



MITT MÅL OCH MINA DELMÅL 2025

Empty rounded rectangular box for writing goals and sub-goals for 2025.



MINA MODIGA BETEENDEN

Empty rounded rectangular box for writing brave actions.



MINA VIKTIGA SAMMANHANG & PERSONER

Empty rounded rectangular box for writing important relationships and people.



Här sammanför du de viktigaste svaren från tidigare övningar. Du kan sätta upp det på kylskåpet, väggen eller någon annanstans där du lätt kan se det.

MINA VÄLGÖRANDE RUTINER

HABIT TRACKER

Månad																																			
DAG	JAN							FEB							MAR							APR													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
VANA																																			

En habit tracker kan hjälpa dig att faktiskt följa din vision och dina mål.
Skriv ned beteenden du vill få in i din vardag och sätt upp den där du kan se den dagligen.

Extraövning*

Mina utvecklingsområden

För dig som vill öka intensiteten och anta en större utmaning rekommenderar vi att du gör följande övning med en person du känner väl. Det kräver en viss öppenhet och trygghet. Läs igenom övningen en gång innan och fundera om den kan passa er och om ni tål intensiteten i den och risken att få höra feedback som inte alltid är så skön att höra.

Övningen går ut på att ni ställer två frågor till varandra och lyssnar till de svar ni får. Därefter kan ni diskutera och reflektera och hjälpa varandra att komma fram till möjliga lösningar och steg. Bestäm vem som ska börja att vara person A respektive B.

Fråga 1: Vad tänker du är mina största utmaningar för att må bättre?

Instruktioner

- 1) Person **A** frågar: *“Vad tänker du är mina största utmaningar för att må bra?”*
- 2) Person **B** svarar på ett så välvilligt och kärleksfullt sätt som möjligt vad du tror att din vän skulle behöva öva på. Svara gärna på ett sätt som visar att det är vad du *tror*, det är din tolkning, inte en sanning. T.ex. *jag tänker, jag tror, jag inbillar mig att du...*
- 3) **A**: återge det du hörde den andra säga utan att lägga till någonting. Fråga sedan om du förstått den andra rätt.
- 4) **B** kan understryka eller lägga till om A missat eller missförstått något.
- 5) **A**: fundera på om det ligger något i det den sagt även om du spontant inte håller med. Gå inte i försvar här och försök argumentera emot. Fundera på om du vill ha tips eller råd och i så fall fråga efter detta. Om du inte vill ha råd så uttryck det.
- 6) Ta några minuter att diskutera detta tillsammans och reflektera kring eventuella lösningar.

Fråga 2: Vad är det största hindret mellan oss?

- 1) A frågar: *“Vad tycker du är det största hindret i vår relation/mellan oss för att vi ska kunna fördjupa vår relation?”*
- 2) B: svara på frågan på ett så välvilligt och kärleksfullt sätt som möjligt
- 3) A : Återge det du hörde den andra säga utan att lägga till någonting. Fråga om du förstått den andra rätt.
- 4) B kan nu understryka eller lägga till något om A missat eller missförstått något.
- 5) A funderar på om det ligger något i det B sagt även om A spontant inte håller med.
- 6) Avsätt några minuter till att diskutera och reflektera kring eventuella vägar att komma närmare varandra. Byt sedan roller och börja om.

Vi önskar dig ett givande 2025!
Hälsningar från oss på
[Vänkskapslabbet.se](https://vanskapslabbet.se)

