VÄLMÅENDEBLADET

Tips som för dig närmare din välmåendepotential



BESLUTSKOMPASS

av Tomas Lönn

Frihet. Ett ord som ofta känns positivt. Vi talar om friheten att välja vårt liv, vår väg, vår sanning. Men frihetens andra sida är tyngre att bära: ansvar.
När vi går igenom en kris blir den existentiella friheten extra tydlig. Något kanske har tagits ifrån oss – en relation, en livssituation, en känsla av trygghet – och vi inser plötsligt att det är jag som måste välja hur jag går vidare.

Det är en kraftfull insikt. Men också en som kan kännas skrämmande.

NÄR VI STÅR INFÖR SVÅRA VAL KAN DET KÄNNAS SOM ATT VI SNURRAR RUNT UTAN RIKTNING. DEN HÄR ÖVNINGEN HJÄLPER DIG ATT SKAPA DIN EGEN BESLUTSKOMPASS – ETT VERKTYG SOM VÄGLEDER DIG UTIFRÅN DINA VÄRDERINGAR.



BESLUTSKOMPASSEN

Så här gör du:

1 Identifiera beslutet:
Skriv ner ett val du står inför just nu (det kan vara stort eller litet).

2 Lista dina alternativ:
Vad kan du faktiskt välja mellan? Skriv ner alla alternativ – även de som känns oväntade.

3 Utforska dina känslor:
För varje alternativ, fundera på:

- Vad känner jag inför det här valet?
- Känns det tungt eller lätt?
- Känns det sant mot mig själv?

4 Koppla till dina värderingar:
Skriv ner de tre värderingar som är viktigast för dig just nu (t.ex. ärlighet, trygghet, frihet, kärlek). För varje alternativ – vilket alternativ ligger närmast dina värderingar?

5 Visualisera konsekvenser:
Föreställ dig att du har valt ett av alternativen. Hur känns det om en vecka? Om tre månader? Om ett år?

6 Sätt ett nästa steg:
Besluta dig för en sak du kan göra den närmaste tiden för att komma närmare ett beslut – det kan vara att samla mer information, prata med någon, eller bara låta beslutet vila ett tag till.

Du är fri. Och ja, det innebär ett ansvar. Men det innebär också en fantastisk möjlighet: att forma ditt liv i enlighet med den du verkligen är.

Varje litet steg du tar i riktning mot ditt autentiska jag stärker din inre kompass.



”ALLT KAN TAS IFRÅN EN MÄNNISKA UTOM EN SAK: DEN YTTERSTA FRIHETEN ATT VÄLJA SIN EGEN ATTITYD I VARJE GIVEN SITUATION.”
-VICTOR FRANKL

