

Livsstilsanalys

Hälsa och motion:

1. **Träning:** Ingår träning i ditt liv och din vardag? Isf, hur ofta tränar du, och vilken typ av träning föredrar du?
2. **Kostvanor:** Hur skulle du beskriva din kost? Äter du främst hemlagad mat eller tar du ofta snabbmat? Äter du för mycket eller för lite i förhållande till vad din kropp behöver?
3. **Sömnkvalitet:** Hur många timmars sömn får du i genomsnitt varje natt, och upplever du att du vaknar utvilad?

Mental hälsa:

1. **Stress:** Är du stressad? Om ja, är du medveten om dina stressfaktorer och vad som orsakar/framkallar stressen hos dig?
2. **Stresshantering:** Om du upplever stress, hur hanterar du stress i din vardag? Har du några specifika strategier för att hantera stressiga situationer?
3. **Återhämtningsrutiner:** Vilka aktiviteter eller rutiner hjälper dig att koppla av och återhämta dig från en hektisk dag?
4. **Känslor och emotionell hantering:** Upplever du några utmaningar med att hantera dina känslor? Finns det något specifikt som du skulle vilja förbättra när det gäller din mentala hälsa?
5. **Hur identifierar du dina känslor:** Hur gör du för att känna igen och identifiera dina egna känslor? Har du några strategier för att vara medveten om dina känslor?
6. **Hantering av svåra känslor:** Hur hanterar du svåra känslor som ilska, sorg eller ångest när de uppstår? Använder du några specifika tekniker eller strategier för att hantera dessa känslor?
7. **Kommunikation om känslor:** Känner du dig bekväm med att kommunicera dina känslor till andra människor? Hur öppen är du vanligtvis när det gäller att dela dina känslor med andra?
8. **Självmedkänsla och acceptans:** Hur väl tar du hand om dig själv och visar medkänsla gentemot dig själv när du möter svårigheter eller misstag? Känner du dig vanligtvis självkritisk eller accepterande gentemot dig själv?
9. **Stöd och självreflektion:** Söker du stöd från andra när du kämpar med dina känslor, eller föredrar du att hantera dem på egen hand? Hur ofta reflekterar du över dina känslor och hur de påverkar ditt beteende och välbefinnande?

Relationer och socialt stöd:

1. **Närmaste relationer:** Hur skulle du beskriva dina närmaste relationer och ditt sociala nätverk?
2. **Konflikthantering:** På vilket sätt hanterar du konflikter eller svårigheter i dina relationer?
3. **Socialt stöd:** Känner du att du har tillräckligt med socialt stöd i ditt liv?

Arbete och karriär:

1. **Arbetsmiljö:** Hur trivs du med ditt nuvarande arbete, din arbetsmiljö och arbetsbelastning?
2. **Karriärmål:** Har du några mål eller ambitioner för din karriär på kort eller lång sikt?
3. **Balans mellan arbete och fritid:** Upplever du en balans mellan arbete och fritid? Om inte, vilka förändringar skulle du vilja göra för att förbättra balansen?

Personlig utveckling:

1. **Hobbies och intressen:** Har du några hobbies och intressen, om ja, och hur ofta ägnar du tid åt dem?
2. **Mål för personlig utveckling:** Har du några mål eller ambitioner för din personliga utveckling och tillväxt?
3. **Strävan efter förbättring:** På vilket sätt strävar du efter att bli en bättre version av dig själv?

Livsstilsval och vanor:

1. **Tidsanvändning:** Hur använder du din tid på daglig basis? Har du några rutiner eller vanor som du följer regelbundet?
2. **Skärmtid:** Hur mycket tid spenderar du på skärmtid varje dag, inklusive mobiltelefon, dator och TV?
3. **Önskade förändringar:** Finns det några livsstilsval eller vanor som du skulle vilja ändra på för att förbättra din hälsa och välbefinnande?