

Test: Trivs du med ditt liv just nu?

För att få en bättre förståelse för om du trivs där du är idag, ta en stund att reflektera över dessa områden: **jobb, relationer, hälsa, personlig utveckling och vardagsbalans.**

Svara på frågorna nedan med:

- Ja, absolut!*
- Nja, ibland.*
- Nej, inte alls.*

🌟 1. Jobb & karriär

- ◆ Känner du dig inspirerad och motiverad av det du gör?
- ◆ Känns ditt arbete meningsfullt och i linje med dina värderingar?
- ◆ Känner du att du utvecklas och lär dig nya saker regelbundet?

💖 2. Relationer & socialt liv

- ◆ Har du människor i ditt liv som stöttar och inspirerar dig?
- ◆ Känner du att du kan vara dig själv i dina relationer?
- ◆ Upplever du att dina relationer ger dig mer energi än de tar?

👊 3. Hälsa & välmående

- ◆ Vaknar du oftast med en känsla av energi och motivation?
- ◆ Prioriterar du din fysiska och mentala hälsa på ett sätt som känns bra för dig?
- ◆ Känner du att du har balans mellan arbete, vila och återhämtning?

🧠 4. Personlig utveckling

- ◆ Känner du att du växer som person och utmanar dig själv?
- ◆ Tar du dig tid för sådant som gör dig glad och nyfiken?
- ◆ Har du tydliga mål eller en riktning som känns spännande?

🏠 5. Livsbalans & helhetsperspektiv

- ◆ Känner du dig överlag nöjd med hur ditt liv ser ut just nu?
- ◆ Har du utrymme för det som är viktigt för dig, både i jobbet och privat?
- ◆ Känner du en grundläggande känsla av mening och tillfredsställelse?

Hur tolkar du dina svar?

Flest "Ja, absolut!"

Grattis! Du verkar vara på en plats i livet där du trivs och känner dig i balans. Fortsätt bygga vidare på det som fungerar bra!

Flest "Nja, ibland."

Det finns områden i ditt liv där du trivs, men också vissa delar där du kanske känner dig osäker eller missnöjd. Fundera över vilka områden som skaver mest – där finns en möjlighet till förändring.

✘ Flest "Nej, inte alls."

Om du känner att du inte trivs inom flera områden kan det vara en signal att något behöver förändras. Det betyder inte att du måste förändra allt på en gång, men det kan vara värt att börja utforska vad som saknas och vad du längtar efter.

Reflektion: Vad betyder dina svar?

Om du fick blandade svar, fundera på:

- ▲ Vilket område känns viktigast att förändra just nu?**
- ▲ Vad kan vara ett första litet steg mot en mer meningsfull tillvaro?**
- ▲ Vad längtar du efter som du ännu inte ger dig själv?**

Kom ihåg – **att reflektera över sitt liv är första steget till förändring.** Det handlar inte om att ha alla svar direkt, utan om att lyssna inåt och våga ta små steg i rätt riktning.