

## Så här kan du göra när du fyllt i LivskvalitetsProfilen:

### 1. Skapa överblick

Påståendena är kopplade till olika områden som är viktiga för en hög livskvalitet: Lagon livstempo, Goda relationer, Givande sysselsättning, Tillräcklig ekonomi, God självkänsla. Dessutom finns området Allmänt.

Om du drar ett streck som förbinder dina svars kryss kan du se din livskvalitetsprofil som en kurva.

Med hjälp av kurvan kan du se på vilka områden - eller på vilka enskilda punkter - som du ligger högt respektive lågt. Var det är bra och var den främsta potentialen att öka ditt välbefinnande finns.

### 2. Bestäm förhållningssätt

Hur vi har det är en sak - hur vi tar det en annan. Ett inte helt ovanligt förhållningssätt då vardagslivet kanske inte fungerar precis som vi vill, är att lufta vårt missnöje, klaga på hur det är och *förbanna* sakernas tillstånd.

Ett annat är att *förtvänga*, vilket innebär att försöka sopa eventuella bekymmer under mattan, bita ihop och försöka låta bli att tänka på hur det egentligen är. Detta är svårare nu när du har fyllt i LivskvalitetsProfilen.

Vi rekommenderar istället att du väjer mellan *förnöjsamhet* eller *förändring*. Förnöjsamhet är ett förhållningssätt som i sig ökar upplevelsen av välbefinnande. Du ökar din förnöjsamhet då du påminner dig om och aktivt uppskattar det som är bra i din vardag och samtidigt försöker förlikas dig förlikas dig med det som kanske inte är på topp, men som du själv inte kan göra något åt för att förändra närvarande.

Förändring innebär att du tar initiativ och helt enkelt bestämmer dig för att förbättra det som du faktiskt kan göra något åt - på helt egen hand eller genom att försöka påverka andra som du behöver få med på förbättringar.

### 3. Gå vidare?

Utforska ditt handlingsutrymme - det är större än du tror. Hitta konkreta saker du kan göra för att förbättra för dig själv och din omgivning och bestäm dig för att göra Levelivet-åtgärderna - små eller stora förbättringsinitiativ. Ibland kan det vara bra att involvera andra då vi bestämt oss för att utveckla vår livskvalitet. Prata med din nära omgivning. Ta initiativ till samtal i alla möjliga sammanhang om vad som är verkligt viktigt i vardagen. Tipsa andra om att fylla i LivskvalitetsProfilen och prata sedan om vilka tankar som väcktes - men undvik bara att jämföra er med varandra.

Vi önskar dig lycka till med utvecklingen av din vardag.

Tidsverkstaden  
[www.tidsverkstaden.se](http://www.tidsverkstaden.se)

## Din livskvalitetsprofil

Längden på livet är lätt att mäta - vi lever i genomsnitt c:a 30.000 dygn. Men livets kvalitet kan vara svårare att få grepp om.

Kanske denna LivskvalitetsProfil hjälpa till. Den omfattar ett antal områden som forskning visat är viktiga för vår livskvalitet.

Livskvalitetsprofilen är framtagna för dig som vill ha lite underlag då du reflekterar över din vardagliga livssituation. Den innehåller 60 positivt formulerade påståenden som du svarar på utifrån i vilken grad du upplever att påståendet stämmer.

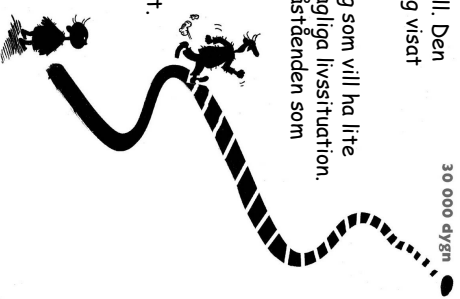
Eftersom Livskvalitetsprofilen är gratis kan du fylla i den då och då för att kunna följa utvecklingen av din livskvalitet. Ibland kan du använda 15 minuter och svara spontant. När du har mer tid kan du reflektera rejält över något eller några områden.

Livskvalitetsprofilen kan också fungera som underlag för intressanta samtal med din nära omgivning.

På baksidan finner du några idéer till hur du kan gå vidare när du fyllt i dina svar.

Livskvalitetsprofilen finns att ladda hem gratis på [www.tidsverkstaden.se](http://www.tidsverkstaden.se). Där hittar du dessutom en mängd andra saker som kan ge stöd till reflektion, samtal och handling i riktning mot en hållbar livskvalitet.

Vi hoppas du får nytta och nöje av reflektionerna över ditt vardagliga välbefinnande.



Stämmer helt  
Stämmer ganska bra  
Stämmer ganska dåligt  
Stämmer inte alls

- Hoppa över påståenden som inte är relevanta för dig
- Om du fastnar på någon punkt, välj det svarsalternativ du tänkte på först.
- Svarsalternativen kan tolkas på olika sätt, men det är din egen tolkning som gäller.
- Vissa frågor innehåller två påståenden, för att välja svarsalternativet *Stämmer helt* ska båda påståendena stämma.
- När du är färdig - läs på baksidan hur du kan använda resultatet

Logom livstempo?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Jag upplever att det livstempo jag har i min nuvarande vardagssituation är rimligt för mig
- Jag är tillfreds med hur jag fördelar min tid i vardagen
- Jag väljer medvetet vilka aktiviteter jag använder tid till och vilka inte
- Jag hinner med det som är nödvändigt och viktigt i vardagen
- Jag använder tillräckligt med tid till saker som är lustfyllda / roliga
- Jag har rutiner som innehåller tid till att sköta min kropp och hälsa
- Jag känner mig sällan jäktad, stressad eller tidspressad
- Jag har regelbundna tillfällen i vardagen då jag kopplar av och upplever frid och ro
- Jag tycker att jag har en realistisk ambition med vad jag ska hinna med i vardagen
- Jag upplever att jag kan påverka mitt livstempo och min tidsanvändning om jag behöver det

Goda relationer?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Jag har en bra relation till min partner
- Jag har minst en nära relation till en vän, där jag kan vara helt öppen och ärlig
- Jag upplever god gemenskap på mitt arbete (eller i annan vardaglig sysselsättning)
- Jag upplever att jag upplever god gemenskap på fritiden (ex bland vänner, grannar)
- Jag är tillfreds med mina relationer till barn, föräldrar, syskon
- Jag är tillfreds med mitt sexliv
- Jag använder tillräckligt med tid till att umgås / ha kontakt med människor jag tycker om
- Jag upplever att jag får bekräftelse och uppskattning för den jag är – utan att behöva prestera
- Jag upplever att jag är bra på att lyssna på andra, förstå och leva mig in i andras situation
- Jag upplever att jag har lätt att acceptera och respektera andra människor

Givande sysselsättning?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Jag ägnar lagom många timmar per vecka till arbetet (eller annan vardaglig sysselsättning)
- Jag upplever att mitt arbete är meningsfullt
- Jag får uppskattning och bekräftelse i mitt arbete
- Jag känner att jag har utrymme att påverka och förbättra min arbetssituation
- Jag tycker oftast att det är roligt att gå till och vara på jobbet
- Jag känner mig sällan negativt pressad av min arbetssituation
- Jag har ork över till annat då jag kommer hem från arbetet
- Jag kopplar av tankarna på jobbet och är närvarande i det jag gör på fritiden
- Jag känner tillfredsställelse med de vardagsöromål jag har i hemmet
- Jag upplever att det jag ägnar min fritid till är värdefullt och givande för mig

Tillräcklig ekonomi?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Jag har koll på min / vår privatekonomi
- Jag känner mig sällan pressad för att privatekonomin ska gå ihop
- De pengar jag tjänar / har räcker i regel till mina konsumtionsbehov
- Jag och de jag lever tillsammans med har liknande syn på ekonomi och konsumtionsbehov
- Jag upplever att jag äger lagom mycket saker (bostad, bil, båt, prylar, kläder, etc)
- De saker jag äger bidrar positivt till min vardagliga livskvalitet
- Det jag lägger pengar på är värt den tid det tar att tjäna ihop pengarna
- Jag känner ingen press att leva upp till "andras" konsumtionsideal och -normer
- Jag är sällan eller aldrig frustrerad över att jag inte har råd att köpa / göra saker
- Jag konsumerar medvetet med syfte att förbättra min livskvalitet

God självkänsla?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Jag känner mig i stort sett nöjd med den jag är
- Jag vågar vara den jag är i de flesta sammanhang - utan att spela en roll eller ta på en mask
- Jag är nöjd med min kropp och mitt utseende
- Jag känner att jag är betydelsefull för min omgivning – privat och i jobbet
- Jag tycker att jag tar ansvar för mina handlingar och hur mitt liv utvecklas
- Jag trivs bra i mitt eget sällskap och har inga bekymmer med att vara ensam ibland
- Jag känner inte att jag behöver "följa strömmen" för att bli accepterad av andra
- Jag är medveten om och tacksam för de goda egenskaper, kvaliteter och förmågor jag har
- Jag är medveten om mina brister och hanterar dem genom att försöka förbättra eller acceptera
- Jag lyssnar och litar på min magkänsla, min intuition och mitt samvete

Allmänt

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Jag upplever att jag lever mitt liv på ett sätt som känns rätt för mig
- Jag är tillfreds med min hälsa och hur min kropp fungerar
- Jag sover gott och tillräckligt mycket
- Jag har på senare tid förskonats från svåra förändringar i mitt privatliv (ex skilsmässa, sjukdom, dödsfall)
- Jag är tillfreds med det samhälle vi har och den samhällsutveckling jag ser
- Jag upplever att jag sällan eller aldrig klagar över min livssituation
- Jag sopar sällan eller aldrig saker under mattan
- Jag tar tag i och förbättrar saker som jag kan och vill göra något
- Jag har förmåga att förlika mig med tillstånd eller situationer som jag inte kan påverka
- Jag har förmåga att vara närvarande "i nuet", utan att älta det som hänt eller fundera över framtiden