

TäsmäZekki livssituationsmätare

Vad är TäsmäZekki?

TäsmäZekki hjälper dig att reflektera över din nuvarande livssituation och ditt välbefinnande. Det visar vilka saker som fungerar bra och var det kan finnas behov av förändring eller stöd.

Vad betyder färgerna?

Grönt står för saker som går bra just nu, **gult** för saker som går hyfsat men som kunde vara bättre, och **rött** för saker som känns utmanande just nu och som behöver stöd. Alla färger är vanliga i livets olika skeden.

Hur kan man använda resultaten?

De gröna punkterna är dina styrkor och resurser. **De gula punkterna** visar var även en liten förändring kan göra det lättare för dig. **De röda punkterna** visar var du behöver mest stöd just nu. Du bestämmer vad du vill tala om när du träffar en professionell.

Under samtalet kan vi reflektera tillsammans

- Vilka saker i ditt liv fungerar bra
- Vad du skulle vilja förändra
- Vilket mål som skulle passa dig
- Vilket litet steg du kan ta redan nu
- Vilken typ av stöd eller hjälp du behöver

Kom ihåg att du är experten på ditt eget liv. Förändringen behöver inte vara stor – även ett litet steg räcker. Du är inte ensam, det finns hjälp att få.