

1. Find det, der betyder noget for dig

Hvad vil jeg gerne have skal fylde noget i mit liv?



Hvad betyder virkelig noget for mig?



Hvornår føler jeg mig mest som mig selv?



Hvilke mennesker, aktiviteter eller steder giver mig energi eller glæde?



Er der noget, jeg bruger for lidt tid på, fordi smerterne eller hensynet til dem kommer til at styre min hverdag?



Er der noget, jeg bekymrer mig så meget om, at det kommer til at fylde mere, end jeg ønsker?



Hvad vil jeg gerne være kendt for som menneske?



Er der noget, jeg savner at have mere af i mit liv?



Vælg 3-5 værdier, som betyder noget for dig lige nu

Være Lydhør	Uafhængighed
Udvikling	Samhørighed
Autenticitet	Være modig
Frihed	Være tolerant
Balance	Venlighed
Tage hånd om min krop	Være åben
Humor	Give slip
Spontanitet	Acceptere mig selv
Eventyr	Kreativitet
Give og tage imod kærlighed	Retfærdighed
Være taknemlig	Loyalitet
Stå ved mig selv	Ambition
Generøsitet	Være rummelig
Tilgivelse	Tålmodighed
Bede om hjælp	Passion
Ydmyghed	Nysgerrighed
Omfavne øjeblikket	Nærhed
Egenomsorg	Være medfølelse
Ærlighed	Vedholdenhed
Restitution	Være hjælpsom

Værdi:

Hvordan ser det ud nu?:

Hvordan ønsker jeg det skal se ud?:



Værdi:

Hvordan ser det ud nu?:

Hvordan ønsker jeg det skal se ud?:



Værdi:

Hvordan ser det ud nu?:

Hvordan ønsker jeg det skal se ud?:



Værdi:

Hvordan ser det ud nu?:

Hvordan ønsker jeg det skal se ud?:



Værdi:

Hvordan ser det ud nu?:

Hvordan ønsker jeg det skal se ud?:



Værdi:

Hvordan ser det ud nu?:

Hvordan ønsker jeg det skal se ud?:



3. Fra værdi til handling

Værdi:

Jeg savner:

En lille handling:



Værdi:

Jeg savner:

En lille handling:



Værdi:

Jeg savner:

En lille handling:



Værdi:

Jeg savner:

En lille handling:



Værdi:

Jeg savner:

En lille handling:



Værdi:

Jeg savner:

En lille handling:

