

ÖVNING: VÄRDERINGAR I MIN VARDAG

1. HUR LEVER DU ETT LIV SOM ÖVERSTÄMMER MED DINA VÄRDERINGAR?

Fundera över hur dina värden relaterade till exempel till vänner, familj eller hälsa syns i din vardag.

2. SER OCKSÅ DE ANDRA MINA VÄRDERINGAR?

Fundera över hur lätt eller svårt det skulle vara för en vän eller familjemedlem att skriva en likadan lista på dina värderingar. Den här övningen hjälper dig att se hur bra du omsätter dina värderingar till handling.

