

Övning: Det som är viktigt för mig

Livsvärden är det som ger motivation och mening i tillvaron. Livsvärden är inte saker, utan det som får livet att kännas värdefullt och viktigt. Livsvärden är val som du gör för att skapa mening i *ditt* liv.

- Livsvärden är inte mål eller resultat.
- Livsvärden är inte känslor.
- Livsvärden är inte i framtiden.
- Ingen lever i enlighet med sina livsvärden hela tiden.

Vilka två saker tycker du verkligen om? <hr/> <hr/>	Vilka tre saker tycker du verkligen om? <hr/> <hr/> <hr/> Vad är i vägen för det som du tycker om? <hr/> <hr/>	Vilka tre saker är viktiga för dig? <hr/> <hr/> <hr/> Vilka tankar och känslor är i vägen för det som är viktigt för dig? <hr/> <hr/> <hr/>
Nivå 1	Nivå 2	Nivå 3
Övar på: Livsvärden		