



Övning: Att förverkliga meningsfulla saker i mitt liv

Mål

Du hittar metoder för att leva enligt dina värderingar.

Anvisning

Välj något som är betydelsefullt och viktigt för dig och som du vill och kan börja göra.

Fundera över vad som skulle kunna vara ett litet steg i den här riktningen.

En betydelsefull sak, som jag ska börja arbeta mot

Till exempel: "Jag värdesätter min fysiska hälsa"

Vad skulle kunna vara ett litet steg mot handling här?

Till exempel: "Jag går ut åtminstone en gång per dag."

Hur och när gör jag det här?

T.ex. "Jag börjar i dag med att gå en kvällspromenad."