



Övning: Betydelsefulla saker i mitt liv

Mål

Du klarlägger saker som är viktiga för dig.

Anvisning

Reflektera över vilka saker du värdesätter och tycker är betydelsefulla i ditt liv. Betydelsefulla saker kan till exempel handla om saker i en parrelation, i familjelivet, arbetslivet eller fritiden.

Betydelsefulla saker kan till exempel vara

- familj
- en parrelation
- arbete och studier
- att utveckla sig själv
- att delta i samhället
- estetik
- andlighet och kontakten med något större
- stabilitet och trygghet
- att få uppleva nya saker
- hälsa.

Fundera nu på vad som är betydelsefullt för dig.

Till exempel: "Jag värdesätter min familj, som ger mig stöd."