

Identifiser verdier i klemme

Negative følelser er verdier i klemme. Hvilke verdier er i skvis hos deg? Målet med øvelsen er å bli enda mer bevisst på hva som er viktig for deg.

Hvilke følelser prøver du å unngå?

Følelse	Hva ønsker du i stedet for? Hvorfor er det viktig? Hva er enda viktigere?

Hva gjør deg stressa?

Følelse	Hva ønsker du i stedet for? Hvorfor er det viktig? Hva er enda viktigere?

Ting som gjør deg opprørt eller sint eller kritisk eller frustrert?

Episoder	Hvilken nerve blir trykket på?	Hva vil du ha i stedet? Hvorfor er det viktig? Hva er enda viktigere?

Personer du beundrer eller misunner?

Hvem	Hvorfor? Hva er enda viktigere?

Hva gjør det glad og lykkelig?

Hva?	Hvorfor?

Mer om

Om rangering av verdier senere i modulen.