

Værdier i livet

Øvelse: Værdier og handlinger

Kilde: Øvelsen er inspireret af psykolog Benjamin Schoendorff og redigeret af REHPA.

Udfyld træet på næste side:

Hvad der er vigtigt for dig lige nu?

Du skriver dine valgte værdier på træets rødder.

Så udvælger du den værdi, du gerne vil have fokus på, og skriver værdien på stammen.

På træets blade skriver du alle de handlinger, som du – ud fra din værdi – kan gøre for at skabe et meningsfuldt liv:

