

Värderingar

Värderingar är vårt hjärtats djupaste önsknings och centrala principer som kan vägleda oss och fungera som vår drivkraft.

Relationer(vänner/familj/kärleksrelation)

Vad är viktigt i en relation?

Vilka sorts relationer vill du bygga upp?

Vilka regelbundna aktiviteter vill du utföra tillsammans med dina relationer?

Hur vill du behandla andra människor i dessa relationer?

Arbete/utbildning

Vad vill du tillföra en arbetsplats?

Vad vill du få ut av en arbetsplats?

Vad vill du utveckla hos dig själv?

Vilka slags relationer vill du bygga upp på en arbetsplats?

Hälsa/personlig utveckling

Hur vill du att du ska uppleva din kropp?

Vad behöver du för att utvecklas?

Hur vill du må i kroppen - mentalt - andligen?

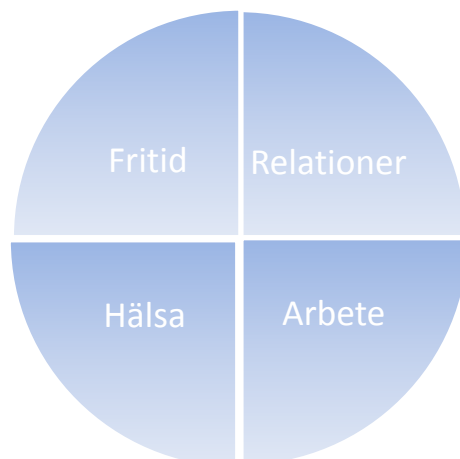
Vilka aktiviteter vill du börja med eller återuppta för att må ditt bästa jag?

Fritid

Vad får dig att verkligen koppla av?

Vad innebär livskvalité för dig?

Vad gör dig kreativ?



Hur nära lever du dina värderingar idag? Sätt ett kryss där du upplever att du är - ju närmare mitten desto mer följer du dina egna värderingar.