

ÖVNING: MINA VÄRDERINGAR

1. VILKA ÄR DE VIKTIGASTE SAKERNA I DITT LIV?

Fundera och gör en lista. Sakerna som du räknar upp berättar om dina värderingar.

Värderingar kan vara allmänna principer, personliga rättesnören eller praktiska saker i vardagen. Viktiga saker som berättar om dina värderingar kan till exempel vara att värna om nära relationer och att ha sunda levnadsvanor.

2. ÄR NÅGON AV DE LISTADE VÄRDERINGARNA VIKTIGARE ÄN ANDRA?

Du kan markera en siffra för viktighetsordning vid varje värdering på din lista, så att den viktigaste får siffran 1, näst viktigaste siffran 2, osv. Om det är svårt att ge dem siffror, kan du markera värderingarna på något annat sätt, till exempel med markeringspenna eller utropstecken.



3. HUR SYNS VÄRDERINGARNAS VIKTIGHETSORDNING I DIN VARDAG?

Fundera över om du handlar enligt dina viktigaste värderingar i vardagen, eller är det viktigare att handla enligt andras?

