

Övning 76
Värdekompassen

www.kbtterapi.se



1. Familj och barn

Hur vill du vara som dotter, son, bror, syster, förälder? Vad är viktigast för dig i dessa relationer? Har du ett livsmål?

2. Ekonomiskt välstånd

Vad betyder pengar och ekonomiskt välstånd för dig? Vilket är ditt livsmål?

3. Samhällsengagemang och fritidssysselsättning

Är du intresserad av att engagera dig i ideell verksamhet, föreningsliv, politik? Vad vill du göra på din fritid? Hur ser dina värderingar ut när det gäller samhällsfrågor? Har du ett livsmål?

4. Kärlek

Vilken sorts relation är ditt ideal? Vilken roll vill du ha i den?

5. Hälsa

Vad betyder hälsa för dig? Vilket är ditt livsmål?

6. Vänner

Vad innebär det för dig att vara en god vän? Hur vill du att dina vänskapsrelationer ska vara? Har du ett livsmål?

7. Utbildning/arbete

Vad är du intresserad av och skulle vilja ägna dig mer åt? Vilket är ditt livsmål?

8. Personlig utveckling och andlighet

Hur vill du utvecklas som människa? Vad innebär andlighet för dig? Har du ett livsmål?

Övning 77

Mirakelfrågan

Tänk dig att du vaknade en morgon och all din ångest var borta. Någon hade viftat med ett trollspö. Hur skulle ditt liv se ut då? Vad skulle du göra? Vad hindrar dig från att göra det redan nu?