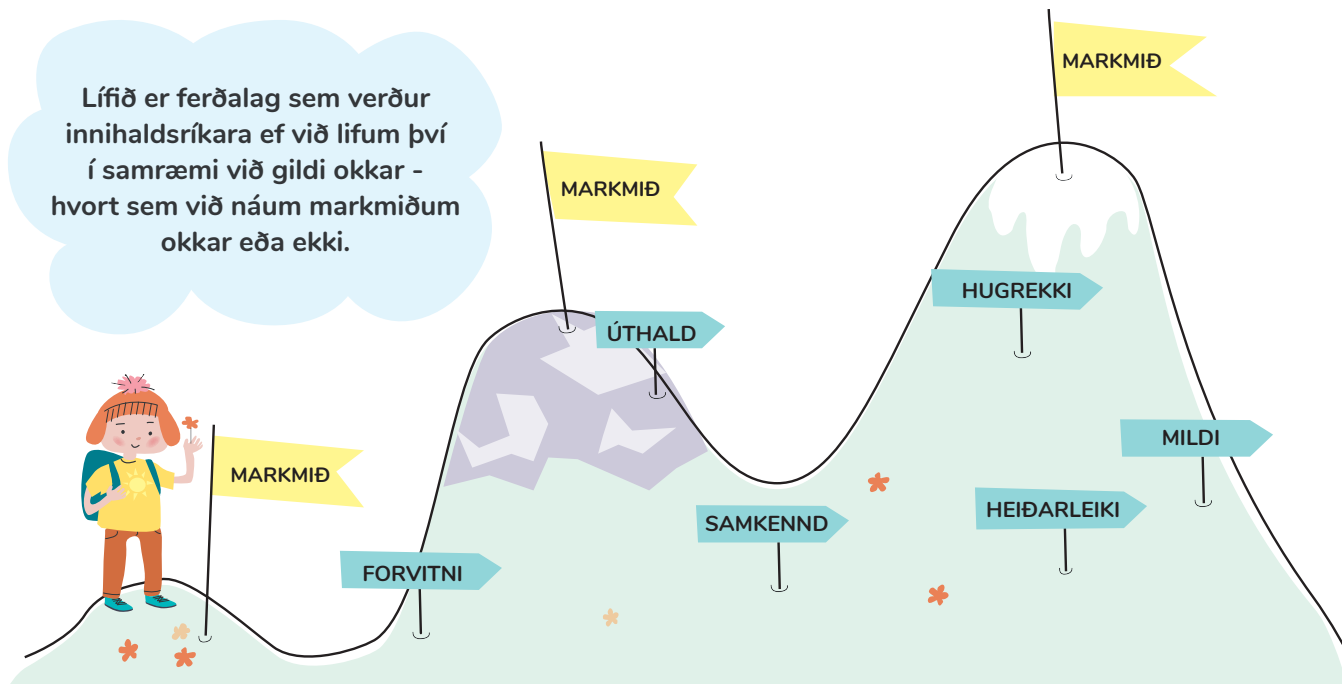


GILDIN MÍN



Hér fyrir neðan eru þau svið sem algengt er að gildi fólks snúist um. Opnið hugann og ræðið það sem þér finnst mikilvægt á hverju sviði. Skrifaðu niður allar hugmyndir og taktu tíma til að hugsa um þetta. Skrifaðu svo það mikilvægasta á blaðið sem fylgir. Meðfylgjandi eru spurningar sem hjálpa við þessar hugleiðingar.

Þú notar svo gildin þín til að búa til lífið sem þér langar til að lifa og til að hjálpa þér að leysa vandamál og erfiðleika sem koma upp í lífinu. Þegar eitthvað kemur upp þá hugsar þú um gildin þín þegar þú leysir vandann.

ÁHUGAMÁL OG TÓMSTUNDIR

Hvað finnst þér gaman að gera? Hvað myndir þú vilja gera oft og hafa meiri tíma til að gera? Hvað langar þig að prufa sem er nýtt? Hvað finnst svo gaman að gera að þú gleymir að stoppa? Hvað setur litla og stóra gleði í lífið?

FJÖLSKYLDA

Hvernig samskipti viltu eiga við fjölskylduna þína? Hvernig vilt þú haga þér og hvernig vilt þú biðja þau um að haga sér? Hvað þarft þú að gefa þeim og hvað vilt þú fá frá þeim?

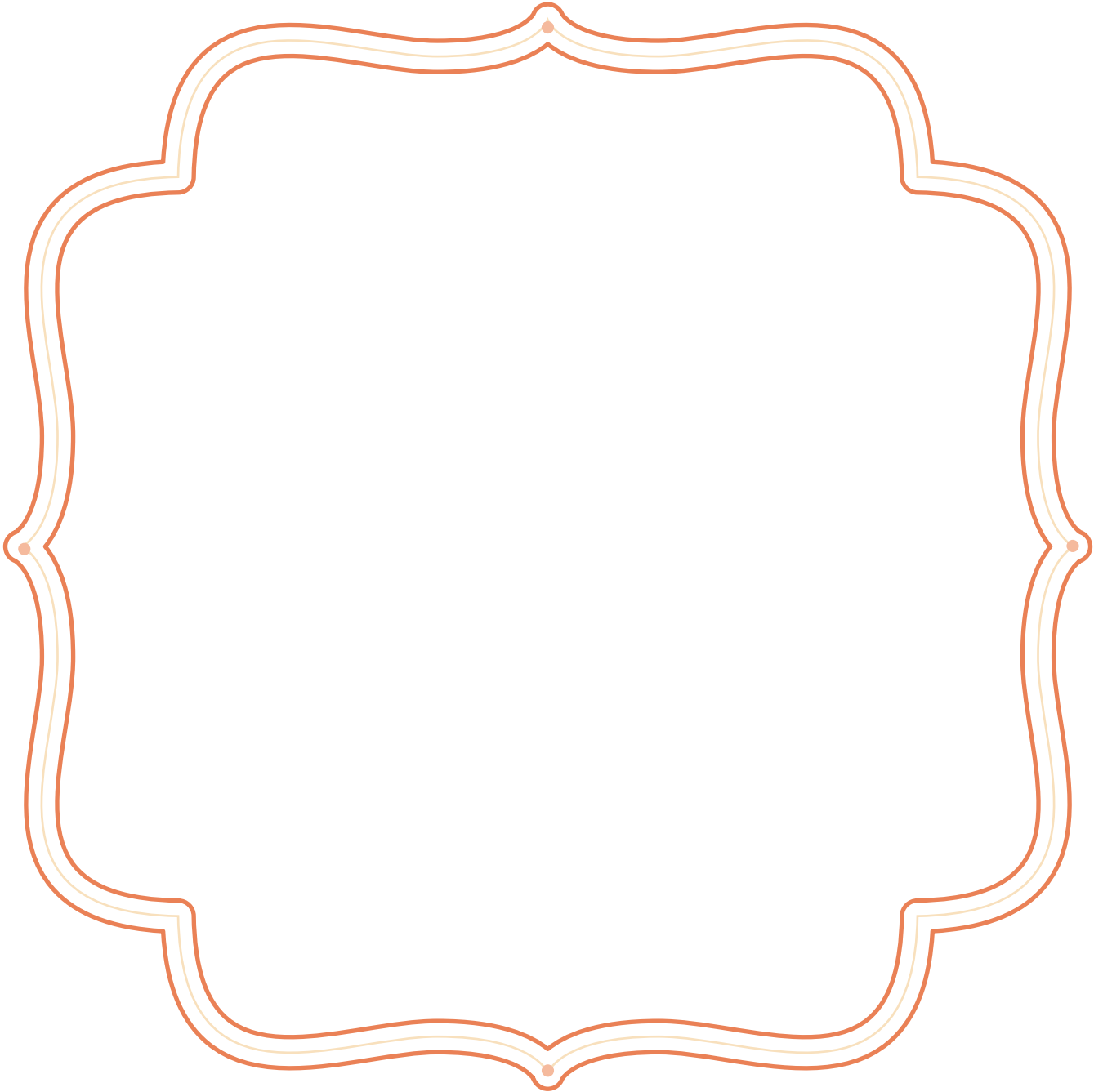
VINIR

Hvernig vinur viltu vera? Hvað þarft þú frá vinum þínum? Hvernig stendur þú með þér en setur líka mörk? Hvernig vinir henta þér best? Hvers konar vinátta nærir þig?

ÉG SEM MANNESKJA

Hvað finnst þér best við þig? Er eitthvað í lífinu þínu núna sem gefur þér djúpa góða tilfinningu sem og tilgang og þú vilt passa að halda í? Hvaða eiginleika viltu hafa nær kjarnanum þínum? Hvað skiptir þér raunverulega máli í lífinu? Hvað viltu standa fyrir? Hægt er að hugsa um eiginleika eins og sanngirni, forvitni, góðsemi, hugrekki, vera skapandi, sjálfsvirðingu, heiðarleika, þakklæti, finna gleðina, sveigjanleika, nánd, styrkur, von, mörk, traust, sjálfsagi, áræðni, frumkvæði, sjálfstæði, ákveðni, ævintýragirni, samkennd með sér og öðrum, metnaður og vaxa sem manneskja/lærdómur.

GILDIN MÍN



Notaðu gildin þín til að búa til lífið sem þér langar til að lifa og til að hjálpa þér að leysa vandamál og erfiðleika sem koma upp í lífinu. Þegar eitthvað kemur upp þá hugsar þú um gildin þín þegar þú leysir vandann.