

Värderingar- Vad är det? Vad är viktigt för mig?



Anneli Skogsberg
leg psykolog
kontakt@vlypsykolog.se
juni-juli 2020

Värderingsövning



LIVSKOMPASS

ARBETE

FRITID



HÄLSA

RELATIONER

Att tänka på när du ska ta dina steg:

- **Gör** trots att det känns olustigt innan
- **Upprepa**, det tar tid att förändra vanor. Testa nya aktiviteter och utvärdera.
- **Var mentalt närvarande**. Stanna upp och upplev det du gör
- **Uppmuntra och belöna** dig själv för ditt viktiga, långsiktiga arbete
- **Sällskap** Ensam eller med någon?
- **Tid** Börja träna korta stunder
- **Intensitet** Börja gärna med det som är mindre laddat. Ex kommunikation
- **Frekvens** Ex. Börja med en gång i veckan och öka efterhand

Att sätta upp värdebaserade mål

SMART Mål

Specifikt

Meningsfullt

Anpassat

Realistiskt

Tidsbegränsat

närmaste dygnet? Närmaste dagarna? Närmaste veckorna?



Acceptans

och

Värderingar?

Frågor att ta med sig

- Tar jag hand om mina basala behov? Mat, sömn, motion?
- Om jag inte mår bra, prova stanna upp, observera, kartlägg situation. Känslor? Tankar? Beteende?
- Kan jag acceptera? Och igen? Problemlösa?
- Vad är viktigt för mig nu? Vilka behov har jag?
- Kan jag prova ta ett steg i värderad riktning?

Tack för mig!
Önskar Er en fin sommar!

