VÆRDISKEMA

Skriv her dine værdier.
For eksempel stolthed, egen omsorg, selvrespekt, overskud og glæde osv.
Når du efterfølgende ser på det du har skrevet, vil være det som er med til at motiverer dig.

Skriv det i nutid og gerne i en sætning.
For eksempel:
”Mine børn”
”Jeg er god til at tilgive mig selv og andre”
”Jeg er så stolt af mig selv”
”Jeg vælger det som giver mig overskud”
”Jeg spreder glæde til dem omkring mig”