

*Ydre verden med  
sanselige oplevelser*

Hvad gør du, når dine tanker og følelser opleves styrende?  
Hvad gør du for at styre eller undgå bestemte tanker og følelser?

Hvilke handlinger bringer dig tættere i kontakt med de værdier og de mennesker, der er vigtige for dig?  
Hvad har du tidligere gjort? Hvad vil du gerne gøre i dag?

Jeg bemærker ...

Hvilke private oplevelser, synes du, står i vejen for at handle på dine værdier? Hvad dukker op af tanker og følelser? Kropslige fornemmelser? Minder? Trang?

Hvad og hvem er vigtige for dig?  
Hvordan vil du virkelig gerne leve dit liv?

*Indre verden med  
mentale oplevelser*