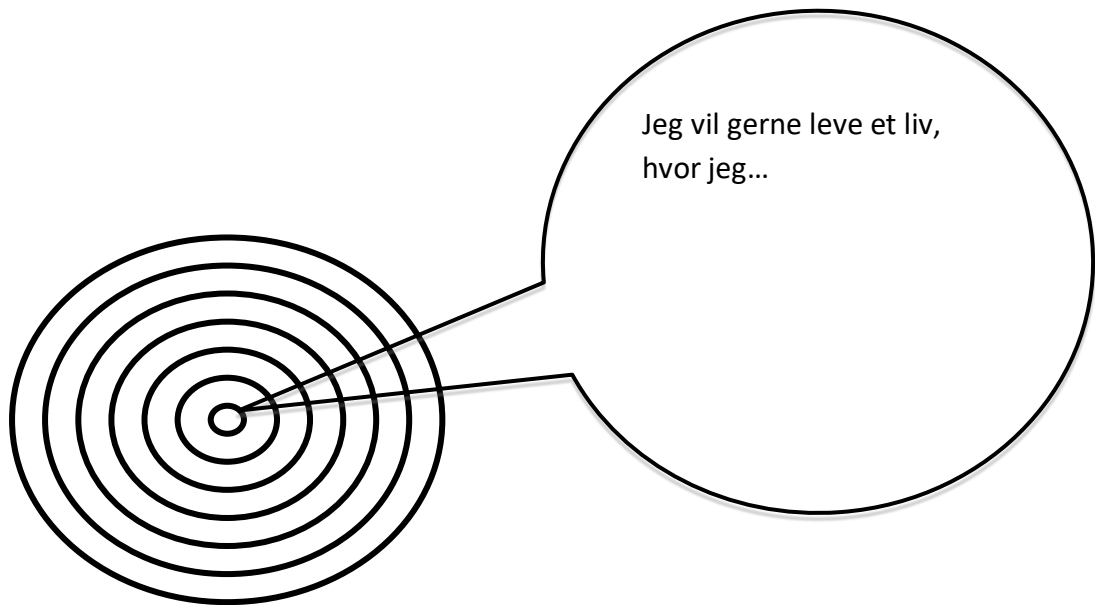


# ”Plets kud” (lev dine værdier)

---



I hvor høj grad har du levet på denne måde den sidste uge? (sæt kryds)

1	2	3	4	5	6	7
Slet ikke						I høj grad

Hvilke to konkrete handlinger vil du gøre som bringer dig tættere på? (Tilføj tid og sted).

1)

2)

Hvad vil du gøre for at hjælpe dig selv, hvis du bemærker impulsen til at droppe din plan?  
*Mangler du inspiration? Du kan genkende de tanker, der normalt fanger dig ("Jeg lægger mærke til, at jeg får den tanke at..."). Du kan sætte navn på de følelser, der dukker op ("Der kommer ængstelse"). Du kan trække vejret roligt ned omkring følelser og kropslige spændinger. Du kan minde dig selv om, hvorfor det er vigtigt for dig at udføre dit eksperiment. Sætte reminder i kalenderen. Lave en aftale med en ven.*

1)

2)

3)