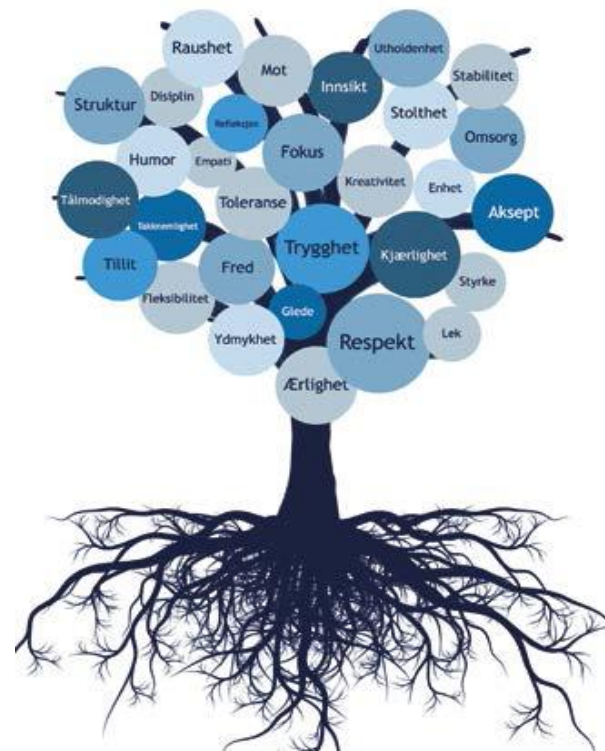


# Hjemmeoppgave fra dag 2 til dag 3

1. Skriv ut «mine verdikort» og klipp de opp
2. Start med å sortere kortene i 3 grupper så raskt som mulig:
  - “Veldig viktig for meg”
  - “Viktig for meg”
  - “Mindre viktig for meg”
3. Deretter tar du bare kortene fra gruppen “veldig viktig for meg” og gjør det samme som under punkt 1 til du har igjen **6 verdikort** som er viktigst for deg
4. Og så **prioriterer** du disse 6 kortene  
**Kjenn godt etter om dette er de verdiene som nå er viktige i ditt liv**



Kursdag 3 vil vi begynne med kognitive teknikker, dvs økt bevissthet på dine tanker og tolkninger. Ingvar Wilhelmsen har skrevet boken «Sjef i eget liv,- om kognitive teknikker»

Han er med på Lindmo, se linken under, film på 14 min. Fokuser på det han sier om

**sammenheng mellom følelser og tanker/tolkninger.**

Kan hende filmen også provoserer litt, men det er ikke vår hensikt

[Lindmo 25/2-2017 - YouTube](#)