

# Refleksjon etter hjemmeoppgave

## Kort oppsummert om verdier:

- står for det som er grunnleggende verdifullt for oss
- motiverer oss
- de er drivkraften bak vår adferd
- veivisere for våre handlinger, vurderinger og holdninger

**Bevisst** kan de fungere som stjerner vi styrer livet etter

**Ubevisst** vil de kunne gi oss en intuitiv fornemmelse av hva som er riktig eller galt for oss



Susanne Gjerde

## Verdikortene

- Hvordan var det å sortere kortene
- Erfaringer på godt og vondt
- Var det noe som overrasket deg
- Opplever du at du sitter igjen med dine viktigste verdier
- Kan de være dine ledestjerner
- 
- Bruk av avspennings-apper el. lign, har noen brukt dette og erfart noe?

