

## VREDNOTE – CILJI – NOTRANJA SKLADNOST

Spodnje naloge te bodo vodile skozi prepoznavanje lastnih vrednot, ciljev in njihove skladnosti.

Izpolnjuj ga počasi in iskreno. Ni pravih ali napačnih odgovorov – pomembna je tvoja resnica.

### 1. UMIRITEV IN STIK S SEBOJ

Kako se počutim v tem trenutku? Kakšno je moje telo, moj dih, moja notranja naravnost?

### 2. PREPOZNAVANJE MOJIH VREDNOT

Zapiši vse vrednote, ki se ti pojavijo. Piši spontano, brez analiziranja.

### 3. MOJIH 5 KLJUČNIH VREDNOT (RANGIRANJE)

Rang	Vrednota	Kaj mi ta vrednota pomeni v praksi
1		
2		
3		
4		
5		

#### 4. PREPOZNAVANJE MOJIH CILJEV

Odgovori si iskreno: Kaj mi je v tem trenutku življenja pomembno? Po čem hrepenim? Zapiši 3–5 ciljev, ki so tvoji.

Cilj	Zakaj je ta cilj zame pomemben?

**5. PREVERJANJE SKLADNOSTI CILJEV IN VREDNOT** Pri vsakem cilju preveri, ali podpira tvoje ključne vrednote. Bodi pozorna tudi na občutek v telesu.

Cilj	Katero vrednoto podpira?	Občutek v telesu

**6. ZAKLJUČNA REFLEKSIJA** Kaj sem danes spoznala o sebi? Kaj želim v prihodnje živeti bolj v skladu s seboj?