

## Lev livet vel ☀️

Denne enkle øvelsen vil hjelpe deg til å holde fokus på din personlige livsfilosofi. Vit at vi alle har behov for TAKAVA GUM (Trygghet, Affektbevissthet, Kjærlighet og positive relasjoner, Anerkjennelse, Variasjon, Avgrensning, Godhet, Utvikling og Mening).

Husker du på at det viktigste er å finne det viktigste, og la det viktigste forbli det viktigste? Skriv først ned noen svar på disse MÅLSØKENDE spørsmålene. Slipp tankene løs og skriv fritt!

**M - MÅL:** Hva setter du pris på i livet? Hva er aller viktigst for deg?

**Å - ÅRSÅK:** Hvorfor er disse målene viktige for deg? Hvilke behov vil målene tilfredsstille, og hvordan vil det påvirke følelsene dine hvis du fokuserer mer på målene?

**L – LØSNING:** Hvordan vil du målsøke mest mulig best-mulig-liv? Hva vil du gjøre?

**SØK: Sett i gang, Ønsk tilbakemeldinger og Korrigjer kursen mot mål.**

For at denne øvelsen skal hjelpe deg til å leve livet vel er det svært viktig at du faktisk skriver ned det du tenker. Del gjerne det du har skrevet med en partner eller nær venn som du har tillit til. Les det høyt, og snakk sammen om hvordan dere begge kan leve gode liv.

Fokus er hokus pokus. Lykke til, le og lev livet vel!

Vennlig hilsen psykologspesialist Andreas Aamodt ☺ 2010

([www.solskinnspsykologi.no](http://www.solskinnspsykologi.no))

**Notater:**

Visjonære og vise er målsøkende og modige, ærlige og kjærlige. Her kan du skrive ned noen tanker og innspill som du fikk når du snakket med andre om dine MÅLSØK.

Navn og dato: \_\_\_\_\_

