



# Övning: Problem med känsloreglering och ett liv enligt mina värderingar

---

## Varför?

Du lär dig att lägga märke till dina egna utmaningar i känsloregleringen.

## Hur?

Anteckna situationer då känsloregleringsproblemen har hindrat dig från att leva enligt dina värderingar.

Vad skulle du vilja att ändrades när det gäller problem med känsloregleringen, så att du kan leva ett liv enligt dina värderingar?

---

## Värdering

T.ex. "En livsstil utan rusmedel"

## Att agera mot sina värderingar

T.ex. "En kompis övertalade mig att hänga med till baren för att festa, jag kunde inte säga nej."

## Att agera i enlighet med sina värderingar

T.ex. "Jag går på fest med en kompis, men jag dricker ingen alkohol."