

## Yaşamak Eylemektir

Değerler yönünde eylemek ve engeller çalışma sayfası.

Değer	Değerin Önemi (0-10)	Değerime beni yaklaştıran eylemler, davranışlarım neler?	Değerlerin yönünde gitmeme engel olan düşüncelerim neler? (Zihnimin anlattığı hikayeler, beklentilerim, öngörülerim.)	Değerlerin yönünde gitmeme engel olan duygulanımlarım neler? (Korku, çaresizlik, üzüntü, utanç vb.)	Değerime beni yaklaştıran eylemleri, davranışları ne zaman göstereceğim?	Düşünsel ve duygusal engellere sahip olmaya ve yine de değerime doğru adımlar atmaya gönüllü muyum?