

Bevidstgørelse af værdier

Allerinderst inde, hvad er det, der er vigtigt for dig? Hvad ønsker du at stå for i livet? Hvilke kvaliteter ønsker du at dyrke som person? Hvordan ønsker du at være i dine relationer til andre? Værdier er vore inderste ønsker for måden vi ønsker at omgås med og forholde os til verden, andre mennesker og os selv. De er guidende principper som kan vise vej og motivere os mens vi bevæger os gennem livet. Værdier afspejler *hvad* du ønsker at gøre og *hvordan* du ønsker at gøre det. De handler om hvordan du ønsker at opføre dig overfor dine venner, din familie, dig selv, dine omgivelser, dit arbejde osv.

Værdier er ikke det samme som mål. Værdier bliver man ikke færdig med at handle i forhold til; de er som retninger vi bliver ved med at bevæge os i, hvorimod mål er hvad vi ønsker at opnå på vejen. En værdi er som at bevæge sig mod vest; et mål svarer til den flod eller det bjerg eller den dal vi sigter efter at krydse mens vi bevæger os i vestlig retning. Mål kan opnåes eller "vinges af", mens værdier bliver ved. (Uanset hvor langt du bevæger dig mod vest, når du aldrig vest!) For eksempel er det en værdi, hvis du ønsker at være en kærlig, omsorgsfuld, støttende partner: Det kan du blive ved at arbejde på. I modsætning til hvis du ønsker at blive gift.... det er et mål - det kan "vinges af" eller opnåes. Hvis du ønsker et bedre job, så ses dette som et mål. Når du har opnået det - tjek! Men hvis du ønsker at give dig selv helt i arbejdet, bidrage med dit bedste og fuldt engagere dig i hvad du laver, så er det en værdi: Det kan du blive ved at arbejde på.

1. del: Skydeskiven

"Skydeskiven" er en værdibevidstgørelsesøvelse designet af den svenske ACT terapeut Tobias Lundgren. Skydeskiven på næste side er delt ind i fire vigtige livsområder. Ikke alle har de samme værdier, og dette er ikke en test til at finde ud af, om du har de "rigtige" værdier. Tænk i forhold til generelle retninger i livet, snarere end i forhold til specifikke mål. Der kan være værdier, der overlapper hinanden - f.eks. hvis du værdsætter at studere psykologi, så kan det både høre under *Uddannelse* og *Personlig vækst*. Skriv hvad du ville værdsætte, hvis der ikke var forhindringer på vejen, ingenting der kunne stoppe dig. Hvad er det, der er vigtigt? Hvad er vedkommende for dig? Og hvad ville du gerne arbejde i retning af? Dine værdier skulle ikke være et specifikt mål men i stedet afspejle en måde du ville ønske at leve dig liv over tid på. For eksempel at tage din søn i biografen kan være et mål; at være en involveret og interesseret forælder kan være den underliggende værdi. **Vær opmærksom på** at det er **dine** værdier og ikke nogen andres. Det er **dine** værdier, der er vigtige!

1. Arbejde/uddannelse: henviser til din arbejdsplads og din karriere, uddannelse og viden, kompetenceudvikling. (Det kan også dække over frivilligt arbejde og andre former for ubetalt arbejde). Hvordan vil du gerne være overfor dine klienter, kunder, kolleger, ansatte, medarbejdere? Hvilke personlige kvaliteter vil du gerne have skal vise sig i dit arbejde? Hvilke færdigheder ønsker du at udvikle?

2. Relationer: henviser til intimitet, nærhed, venskab og forbundethed i dit liv: Det betyder bl.a. forholdet til din partner, dine børn, forældre, venner, kolleger og andre sociale

kontakter. Hvilken slags relationer ønsker du at bygge? Hvordan vil du gerne være i disse relationer? Hvilke personlige kvaliteter ønsker du at udvikle?

3. Personlig udvikling/helbred: henviser til din stadige udvikling som menneske. Dette kan omhandle religiøs praksis, personlige udtryk for åndelighed, kreativitet, udvikling af livsfærdigheder, meditation, yoga, at komme ud i naturen; træning, kost, kan handle om helbredstruende faktorer som rygning.

4: Fritid: henviser til hvordan du leger, slapper af, stimulerer eller har det rart; dine hobbyer eller andre aktiviteter for afslapning, rekreation, sjov og kreativitet.

Skydeskiven: Læs dine værdier igennem, og sæt så et X i hvert område af skydeskiven som repræsenterer hvor du befinder dig i dag. Et X i midten af skiven betyder at du lever fuldt ud efter dine værdier i det område af livet. Et X langt fra midten af skiven betyder, at du er langt fra at leve i retning af dine værdier.

Da der er fire værdiområder,

bør du sætte fire X'er på skydeskiven.

Arbejde/uddannelse

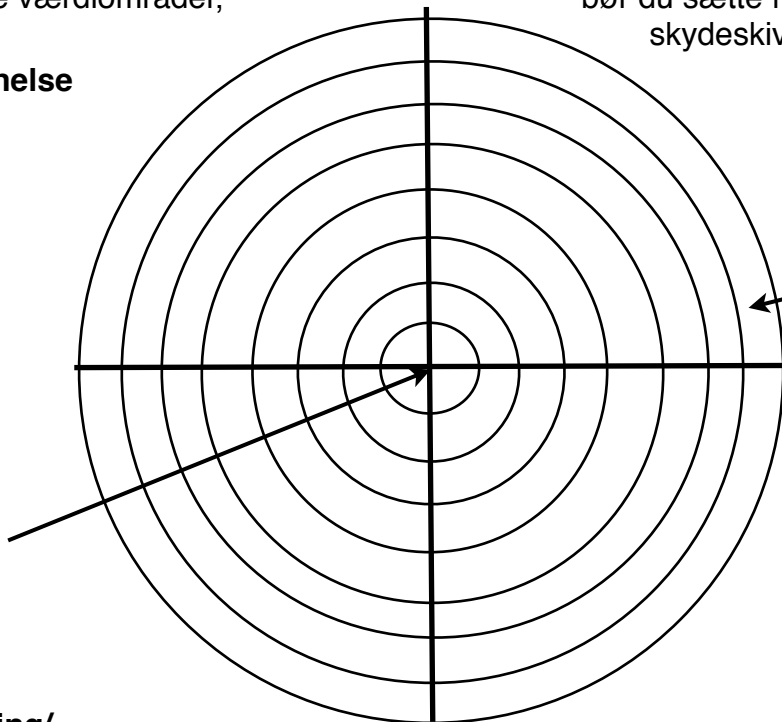
Fritid

Jeg har mistet forbindelsen til mine værdier

Jeg lever i fuld overensstemmelse med mine værdier

**Personlig udvikling/
helbred**

Relationer



2. del: Identificer dine forhindringer

Nu skal du skrive, hvad der står imellem dig og det at leve dit nuværende liv som du vil ud fra de værdier du har skrevet om i livsområderne. Når du tænker på livet som du ønsker at leve det og de værdier du gerne vil have i spil, hvad kommer så i vejen for at få den slags liv? Beskriv disse forhindringer her nedenfor.

Nu skal du anslå i hvilken grad de forhindringer, du netop har beskrevet, kan hindre dig i at leve på en måde, der er i tråd med dine værdier. Sæt en cirkel omkring det tal, der bedst beskriver hvor magtfulde disse forhindringer er i dit liv.

1 2 3 4 5 6 7

Ingen hindring for
mig overhovedet

Uoverstigelig
forhindring

3. del: Min plan for engageret handling

Tænk på de handlinger du kan lave i dit daglige liv, der kunne indikere at du nærmer dig pletsrud på skydeskiven i hvert livsområde. Disse handlinger kunne være små skridt i retning af et bestemt mål, eller de kunne bare være handlinger, der viser, hvad du ønsker at stå for som person. Almindeligvis vil det at tage et engageret skridt i retning af dine værdier kræve en vis villighed til at møde nogle af de forhindringer du tidligere har identificeret, og så udføre handlingen alligevel. **Prøv at identificere mindst én værdibaseret handling, som du vil være villig til at lave indenfor hver af de 4 livsområder.**

Arbejde/uddannelse

Fritid

Relationer

Personlig udvikling/helbred
