

Övning: Klargör dina egna värderingar

Mål

Du känner igen dina egna värderingar. Att klargöra dina värderingar hjälper dig att bli motiverad och använda tiden till saker som är viktiga för dig.

Anvisning

1. Fundera på hurdant ett meningsfullt liv är för dig. Du kan utföra uppgiften ur ett smalt perspektiv och fundera på ett specifikt delområde, såsom studierna, eller reflektera över livet mer omfattande.

Du kan använda följande frågor som hjälp:

- Vilka saker består ett meningsfullt liv av för dig?
- Vad gör dig inspirerad och får dig att känna att du lever?
- Hurdana drömmar har du haft under ditt liv?
- Beundrar du någon person? Hur är hen?
- Hur har ditt liv varit när du har varit som mest nöjd med det?

Fundera också på om dina svar återspeglar saker som i sig är viktiga för dig. Och återspeglar de mer dina eller någon annans värderingar?

2. Härnäst får du försöka hitta beskrivande ord som sammanfattar dina värderingar. Är några av dessa särskilt viktiga för dig?

3. Fundera till slut på hur nöjd du är med hur väl dina värderingar för närvarande förverkligas på olika delområden i ditt liv.

Obs! Det tar ofta tid att strukturera upp sina egna värderingar. Denna uppgift behöver inte slutföras på en gång.

1. Hurdant är ett meningsfullt liv för dig? Ta hjälp av frågorna i anvisningarna.

T.ex. "För mig är det särskilt viktigt att ta hand om relationerna till mina nära och kära, att lära mig saker, att slappna av och vara kreativ. Jag vill regelbundet spendera tid med att lära mig nya saker och göra saker kreativt. Jag vill också..."



2. Hurdana beskrivande ord kan sammanfatta dina värderingar? Vilka av dessa är särskilt viktiga för dig?

3. Hur nöjd är du just nu med hur dina värderingar förverkligas i ditt liv?