



Övning: Klargör dina värderingar

Varför?

Övningen hjälper dig att få en uppfattning om dina värderingar. Du lär dig vilka värderingar du verkligen kan ställa dig bakom.

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

Hur?

Reservera tid och hitta en lugn plats för att göra övningen. Övningen har tre steg. Du behöver inte göra alla steg på en gång.

Om du delar upp övningen, skriv ner dina svar på ett papper eller till exempel i dina anteckningar på telefonen. På så sätt går det lätt för dig att fortsätta med övningen senare.

Steg 1: Se på dina värderingar med en utomståendes ögon

Skriv en lista över vad du tycker är viktigt och värdefullt. Gör det som om du vore en utomstående person som tittar på ditt liv.



Hur skulle den utomstående personen se på dig? Vilka saker skulle hen utgå från att du tycker är viktiga?

Observationerna kan göras baserat på till exempel hur och vad du lägger tid, pengar och resurser på.

T.ex. arbete, religion, familj, hemmet..

Och vad skulle en utomstående person tänka om dig och dina värderingar baserat på följande frågor?

- Vad reflekterar du kring och tänker på upprepade gånger?
- Vad hoppas du på och drömmer om?
- Vad pratar du om?
- Vilka tillbringar du tid med?
- Hur bemöter du andra människor?
- Vad gör du på din fritid?
- Vad jobbar eller studerar du med och varför?



Detta tror den utomstående att du tycker är viktigt

T.ex. Du lägger mycket tid på samfundet, så det är förmodligen viktigt för dig. Andlighet är viktigt för dig. När du tar beslut tänker du på vad som är rätt eller fel enligt samfundet.

Steg 2. Reflektera över vad du värdesätter

Reflektera över hur de observationer du gjorde förhåller sig till verkligheten du vill ha.

- Är det som står på listan sådant som du genuint värdesätter?
- Finns det en motstridighet mellan hur andra uppfattar dig och vad du själv värdesätter?
- Speglar listan dina eller någon annans värderingar?
- Varifrån eller från vem har du fått dessa värderingar?

Skriv ner de saker du innerst inne tycker är viktiga. Det kan vara saker som redan sker i ditt liv och saker som ännu inte har hänt.

Du kan använda följande frågor som hjälp i övningen:

- Vilka saker består ett meningsfullt liv av för dig?
- Vad gör dig inspirerad och får dig att känna att du lever?
- Vad har du för drömmar och passioner?
- Beundrar du någon person? Hur är hen?
- Hur ser ditt ideala jag ut? Hur skulle du vilja att andra ser på dig?
- Hur har ditt liv varit när du har varit som mest nöjd med det?

Du kan till exempel börja med orden "För mig är det viktigt att ..." eller "Jag värdesätter ..."



Saker som är viktiga för mig

T.ex. Det är viktigt för mig att ha genuina sociala relationer. Det är viktigt för mig att utmana mig själv. Det är viktigt för mig att det finns tid för mig att vila. Jag uppskattar människor som vågar säga saker rakt ut.

Steg 3: Summera dina värderingar

Se på listan du gjorde i den tidigare övningen. Hur summerar du dina värderingar utifrån den? Vilka ord skulle beskriva dem bäst? Vilka av dina värderingar är viktigast för dig?



Mina värderingar

T.ex. genuinitet, att utmana sig själv, passion, öppenhet, att inte döma, avslappning, uppriktighet, harmoni