



Övning: Mina värderingar

Varför?

Syftet med övningen är att stanna upp och reflektera över vad som är viktigt för dig och hur det kommer till uttryck i ditt liv just nu. Dina värderingar beskriver vad som verkligen betyder något för dig.

Värderingar är inte mål, utan kvalitativa riktningar för hur du vill leva ditt liv. De kan gälla alla livsområden.

Hur?

Gå igenom livsområdena nedan och skriv vad som är viktigt för dig inom varje område.

Använd ord som beskriver handling, till exempel:

- vara ärlig
- vara hjälpsam
- vara närvarande för familjen
- fokusera på att ta hand om mig själv

Lista inte bara mål, till exempel "komma i bra fysisk form".

Att strukturera sina värderingar tar ofta tid. Den här övningen behöver inte bli klar på en gång.

Stanna upp och fundera över vad som är ett meningsfullt liv för dig inom olika livsområden.

1. Vad är viktigt just för dig?

Vad är viktigt för mig inom detta livsområde? Hur visar jag mina värderingar i mina handlingar?

Relationer

Till exempel familj/släktingar, föräldraskap, relationer, vänskap.





2. Fundera över vilka av områdena och de värderingar som ingår i dem som är viktigast för dig.

Bedöm områdena på en skala från 0 till 10. Du kan skriva in siffrorna nedan.





3. Fundera sedan över hur mycket du lever i enlighet med dina värderingar inom varje område som är viktigt för dig.

I vilken grad väljer du dina egna värderingar i din vardag? Bedöm på en skala 0–10, där 0 = jag väljer inte alls denna värdering/mina värderingar förverkligas inte alls i mitt liv just nu, och 10 = jag lever helt i enlighet med mina värderingar. Du kan kopiera dina tidigare svar och lägga till dessa siffror.





4. Fundera sedan på vad som hindrar dig från att agera utifrån dina värderingar.

Vilka förändringar skulle behöva ske för att dina värderingar ska kunna förverkligas bättre? Vilka av dessa förändringar är sådana som du själv kan genomföra? Vilken skulle vara den minsta möjliga förändringen som du snart skulle kunna göra för att röra dig mer i en riktning som är viktig för dig? När skulle du kunna göra det?



