

DINE VÆRDIER

Dit prioriteringsværktøj

Det er vigtigt at kende sine værdier, for at kunne prioritere. Vi lever i en tid, hvor alle døre står åbne, hvor vi har tusind valgmuligheder, får tusind input fra højre og venstre omkring ALT. SÅ du skal vælge DIN vej, hvad skal dit liv indeholde, hvilke mennesker skal være der, simpelthen for at du kan passe på dig selv og være tro mod dig selv, og dermed også have overskud til at passe på din krop og andre du holder af...

Der er nogle kerneværdier, der ligger sig op af dine behov og som også ofte forbliver uændret. Og så er der dine andre værdier, dem skal du også have styr på, for det er dem du skal bruge til at navigere med, det er dem der skal hjælpe dig til at prioritere og sige til og fra.

Dine værdier kan ændre sig gennem livet, og nogle kan være højere prioriteret i forskellige tidsrum af dit liv. Har du en periode med f.eks. små børn, så er der nogle værdier der må prioriteres højere end andre, og senere i livet, er der så nogle andre der kan få lov at fylde lidt mere.

Vær opmærksom på, at du lever dine egne værdier og ikke andres.
Vid også, at det kan være en svær proces at finde frem til sine egne værdier. Giv dig tid, lad det summe lidt, på et tidspunkt når du begynder at være opmærksom på det, så vil det blive mere tydeligt for dig, hvilke værdier du har.

Det kan også være du i en periode aktivt skal vælge at lade nogle værdier fylde lidt mindre. Det kunne f.eks. være hjælpsomhed og ansvarsfuldhed. Det kunne jo være at de i en periode skulle stå lidt i baggrunden ifht. til f.eks. egenomsorg og restitution.

EKSEMPLER PÅ VÆRDIER

Blot til inspiration, der kan mangle nogle.
Vælg max 7 værdier

Afslappet
Ambitiøs
Anerkendelse
Ansvarsfuld
Autencitet
Balance
Bede om hjælp
Beskedenhed
Bevidsthed
Eftertæksom
Egenomsorg
Engagement
Eventyr
Familie
Forandring
Frihed
Gavmild
Generøsitet
Gi' og ta' imod kærlighed
Give slip
Grundig

Hjælpsom
Humor
Indflydelse
Indre ro
Klogskab
Konkurrence
Kontrol
Kreativitet
Kropslig velvære
Kunst
Kvalitet fremfor kvantitet
Kvalitet
Kærlighed
Leve i nuet
Loyalitet
Mening
Nysgerrighed
Nærhed
Nærvær
Originalitet
Passion

Perfektionisme
Personlig udvikling
Rationel
Respekt
Restitution
Retfærdighed
Ro
Rummelighed
Samarbejde
Samhørighed
Seksualitet
Selskabelighed
Serious
Spiritualitet
Spontanitet
Stabilitet
Stærk
Stå ved mig selv
Succes
Sundhed
Tage hånd om min krop

Taknemmelig
Tid til mig selv
Tilgivelse
Tillidsfuld
Tro
Tryghed
Tålmodighed
Uafhængighed
Udfordring
Udholdenhed
Udvikling
Vedholdenhed
Velfærd
Venlighed
Venskab
Viden
Være åben
Ydmyghed
Ærlighed