

KLOG PÅ FORANDRING - værdier

Værdier

En værdi er en kvalitet, som er meget vigtig for dig i dit liv. En værdi kan være kærlighed, frihed, nærvær, kreativitet, familie, faglighed, tillid, personlig udvikling, spiritualitet og meget andet. Det er altså noget, som du ikke vil være foruden i dit liv. Men også noget, som du kan glemme at prioritere og derved miste i din hverdag. Det vil sige, at hvis kærlighed er en værdi for dig, og du glemmer at prioritere den, så kan du let komme til at arbejde så meget, at der ikke er tid til at pleje kærligheden. Vi "arver" ubevidst vores forældres og samfundets værdier, hvis vi ikke standser op og begynder at dykke ind i, hvad det er, vi ønsker at basere vores liv på. Du kan opleve dig selv sige, at når du får børn, skal de ikke tvinges til at spise mad, de ikke kan lide, for det blev du måske selv som barn. Men så sker det måske alligevel, og du tager dig selv i at gøre præcis, som din mor eller far gjorde. Du kan også opleve, at du tilsidesætter dig selv for at opfylde andres behov og til sidst bliver en skygge af dig selv, som ikke ved, hvad du har lyst til eller brænder for. Det at finde dine værdier giver dig mulighed for at komme tilbage til de kvaliteter, som er vigtige i dit liv, og blive bevidst om, hvordan du kan skabe et liv baseret på dine egne værdier og ikke på de ting, som er vigtige for andre.

De fleste mennesker har tre kerneværdier. Vi har naturligvis flere værdier end tre, men de tre kerneværdier er dem, som vi ikke skal gå på kompromis med. Det kan være svært, for når hvis vi ikke står godt fast i os selv, så er det næsten altid en af vores værdier som vi giver afkald på. Vi går ofte på mange kompromisser for at få hverdagen til at hænge sammen, og nå alt det vi gerne vil. Men fra nu af skal vi prioritere vores værdier højest. Det er der vi får det stærkeste fundament at stå på og bliver tro mod os selv som menneske.

Når vi finder ind til vores kerneværdier, vil de højst sandsynlig ikke forandre sig mere. Men i arbejdet med at finde kerneværdierne, kan vi opleve, at vi starter med et værdisæt, som så ændrer sig, når vi begynder at dykke ind i, hvad den enkelte værdi betyder for os. Det er vigtigt, at vi bruger tid på at finde vores kerneværdier, for hvis vi ikke kender dem, kan vi opleve, at vi bliver frustrerede, at vi lader andre overskride vores grænser, eller at vi bare ikke er glade på trods af, at vi har både familien, huset og karrieren.

Er det dine eller dit egos værdier?

Der er forskel på, om værdierne kommer fra dit ego eller fra dit hjerte. Den store forskel er, at dit ego altid har en dagsorden, det har dit hjerte ikke. Dit ego vil opnå noget. Det vil have anerkendelse, succes, blive set, rost eller tjene mange penge. Egoet har altid en plan, et mål eller noget, det skal opnå. På den måde holder dit ego dig travlt beskæftiget, og kan manipulere dig til at tro, at det er dine værdier. Men det er det muligvis ikke. Når noget derimod kommer fra dit hjerte, er det uselvsk. Du vil opleve, at hver gang du tænker på en værdi, der kommer fra dit hjerte, udvider energien sig i dig, og du føler dig opløftet og glad. Du får lyst til at dele, der er ingen begrænsninger, og du er ikke bange for at miste noget. Når værdien kommer fra egoet, vil energien trække sig sammen, der vil være begrænsninger, og det vil være meget egoistisk.

Dine kerneværdier følger din sjæl, og derfor kan de være meget dybe, når du først når ind til dem.

Men det kræver, at du får skrællet egoets lag af, før du kan mærke de helt dybe og afgørende værdier, som er dine. Når du kommer helt ind til din sjæls værdier, vil det både føles så rent og aut-

entisk, at du ikke vil være i tvivl om, at det er dine ægte værdier.

Det tager tid at arbejde med værdierne, og det er en opdagelsesproces. Derfor er det vigtigt, at du tager dig god tid og bliver ved med at komme tilbage til dine værdier og udfordrer dem. Se, om de stadig er sande for dig, eller om der er noget, som ligger endnu dybere. En værdi kan som nævnt godt forandre sig, indtil vi er kommet helt ind til kernen af os selv. Så vil den ikke forandre sig mere.



Sådan arbejder du med dine værdier:

Hvis du har lyst til at finde ud af, hvad dine værdier er, kan denne øvelse hjælpe dig på vej. Det kan være en fordel at lave øvelsen sammen med en anden.

Når du laver øvelsen alene:

Find en post it blok

Se på listen med spørgsmål på næste side.

Tag et spørgsmål ad gangen, og vær nysgerrig på hvilke kvaliteter der er til stede i dine svar.

Skriv én kvalitet ned på en post it, så du til sidst har alt fra ti til fyrre post it lapper med kvaliteter.

Når du oplever at du har skrevet alt det ned, som er vigtigt for dig, skal du til at sortere.

Vend først de negative kvaliteter til positive. Hvis du f. eks har skrevet "negativitet" vender du det til "positivitet". Hvis du har skrevet "uærlig" vender du den til "ærlig".

Herefter kan du lægge dem sammen, som er oplagte. Pas på ikke at lægge for mange sammen, for så kan du komme til at udvande tyngden i værdierne. Du kan godt lægge børn og kærlighed sammen. Men du kan ikke lægge respekt og integritet sammen.

Nu begynder den svære del. Du skal til at tage dem fra, som ikke er så vigtige for dig. Du skal hele tiden stille dig selv spørgsmålet: Hvad er vigtigst for mig "X" eller "Y" ?

Når du har fem værdier, kan du se om du kan skære helt ind til benet og ende med tre kerneværdier.

Når du laver øvelsen sammen med en anden:

Fremgangsmåden er den samme, nu har du blot en til at stille spørgsmålene og notere de kvaliteter du nævner. Du kan koncentrere dig om at gå på opdagelse.

Når du er færdig med at fortælle kan du få hjælp til at sortere. Men husk, det er dine værdier og du skal have dig selv med hele vejen!

Spørgsmål til at finde værdier

- Hvornår føler du dig opløftet?
- Hvornår er du glad?
- Hvilke kvaliteter beundrer du hos andre mennesker?
- Hvad bliver du tiltrukket eller fascineret af ved andre?
- Hvad bryder du dig ikke om hos andre?
- Hvad irriterer dig ved andre?
- Find højdepunkter i dit liv, som har gjort specielt stort indtryk. Undersøg hvilke kvaliteter eller følelser der var tilstede.
- Fortæl evt. om episoden, da det kan hjælpe til at finde ud af, hvilke kvaliteter, der var tilstede.
- Hvis du skal træffe en vigtig beslutning, hvad vil du så basere den på? (ærlighed, åbenhed, viden, retfærdighed etc.)

Og i forhold til dit arbejde:

- Hvad er en god dag på arbejdet for dig? (find gerne et konkret eksempel og fortæl historien)
- Hvad er det der gør den god? (prøv at finde ud af om det var bestemte handlinger hos dig selv eller andre der gjorde dagen god)
- Kan du sætte ord på de værdier der ligger bag handlingerne? (for eksempel: en god dag kan have været en dag hvor jeg havde en svær opgave at løse og fik hjælp af en kollega da det så mest sort ud – værdien kunne her være hjælpsomhed).
- Tjek om der er noget, som er vigtigt for dig i dit liv, som ikke står på et af papirerne - og tilføj det.

Værdier - betydning for dig

Dine top tre værdier

1

2

3

Hvilken adfærd får dine værdier til at leve? (fx. Frihed: jeg tager til til mig selv hver dag. Ærlighed: Jeg siger min mening, også selvom jeg risikere at blive upopulær. Faglighed: Jeg stiller krav til at beslutninger er fagligt funderet.) Tag din værdi, og se om du kan koble adfærd på den.

1. Værdi:

2. værdi

3. værdi

Eksempler på værdier

- Tillid
- *Tryghed*
- Samhørighed
- Kærlighed
- Forandring
- Personlig udvikling
- Spiritualitet
- Vækst
- Stabilitet
- Frihed
- Fred
- Anerkendelse
- Disciplin
- Sundhed
- Ærlighed
- Traditioner
- Tolerance
- *Integritet*
- Familie
- Loyalitet
- Autenticitet
- Entusiasme
- Passion
- Humor
- Glæde
- Natur
- Indre ro
- Troværdighed
- Venlighed
- Rejse
- Eventyr
- Viden
- Nysgerrighed
- Positivitet
- Grundighed
- Omhu
- Tro
- Retfærdighed
- Venlighed
- Fællesskab
- Faglighed
- Ansvarlighed
- Omsorgsfuld
- Lidenskab
- Respekt
- Balance
- Taknemmelig
- Penge
- Nærvær
- Fællesskab
- Venskab
- Hygge
- Perfektionisme
- Frihed
- Kreativitet

Det videre arbejde med værdier

Udfyld en side for hver af dine tre kerneværdier

VÆRDI:

Hvilken adfærd understøtter dine værdier i hverdagen?

Hvilken handling modarbejder dine værdier?

Giv et eksempel på hvornår du har levet fuldt efter dine værdier

Hvad kan få dig til at glemme eller gå på kompromis med dine værdier?

Hvem kender til dine værdier og støtter dig i at efterleve dem?

Hvad kan du gøre for at støtte dig selv i at efterleve dine værdier?

Hvad er de første advarselstegn eller indikationer på, at du ikke er tro mod dine værdier?

Hvordan føles det når du er tro mod dine værdier?

Det videre arbejde med værdier

Udfyld en side for hver af dine tre kerneværdier

VÆRDI:

Hvilken adfærd understøtter dine værdier i hverdagen?

Hvilken handling modarbejder dine værdier?

Giv et eksempel på hvornår du har levet fuldt efter dine værdier

Hvad kan få dig til at glemme eller gå på kompromis med dine værdier?

Hvem kender til dine værdier og støtter dig i at efterleve dem?

Hvad kan du gøre for at støtte dig selv i at efterleve dine værdier?

Hvad er de første advarselstegn eller indikationer på, at du ikke er tro mod dine værdier?

Hvordan føles det når du er tro mod dine værdier?

Det videre arbejde med værdier

Udfyld en side for hver af dine tre kerneværdier

VÆRDI:

Hvilken adfærd understøtter dine værdier i hverdagen?

Hvilken handling modarbejder dine værdier?

Giv et eksempel på hvornår du har levet fuldt efter dine værdier

Hvad kan få dig til at glemme eller gå på kompromis med dine værdier?

Hvem kender til dine værdier og støtter dig i at efterleve dem?

Hvad kan du gøre for at støtte dig selv i at efterleve dine værdier?

Hvad er de første advarselstegn eller indikationer på, at du ikke er tro mod dine værdier?

Hvordan føles det når du er tro mod dine værdier?
