

verdier - ditt indre kompass

Oppdage hva som virkelig betyr noe for deg

Hva er verdier? Verdier er dine dypeste ønsker om hvordan du vil leve livet ditt og hvem du vil være. De er som et kompass som kan guide deg gjennom livets valg. I motsetning til mål, kan verdier aldri "fullføres" - de er pågående kvaliteter vi kan leve etter hver dag.

Grunnprinsippet

Verdier handler ikke om hva vi "bør" eller "må", men om hva som gir livet mening for akkurat deg. Når vi lever i tråd med våre verdier, oppleves livet som mer autentisk og meningsfullt - selv midt i smerte og utfordringer. Verdier er ikke regler eller krav. De er retninger vi velger å bevege oss mot. Vi kan alltid ta små skritt i verdifull retning, uansett hvor vi befinner oss i livet. Det handler ikke om perfektjon - hver gang du tar et lite skritt i retning av dine verdier, styrker du forbindelsen til det som virkelig betyr noe for deg.

Utforsk dine verdier

Relasjoner

Familie, venner, partner, barn

Hva slags venn/partner/forelder vil jeg være? Hva er viktig for meg i nære relasjoner?

.....

Hvor viktig? (0-10) 0 _____ 10

Hvor nær lever jeg dette? 0 _____ 10

Arbeid og utdanning

Karriere, studier, personlig vekst

Hva vil jeg bidra med? Hvordan vil jeg utvikle meg? Hva gir arbeidet mening?

.....

Hvor viktig? (0-10) 0 _____ 10

Hvor nær lever jeg dette? 0 _____ 10

Helse og selvpleie

Fysisk og mental helse, hvile, balanse

Hvordan vil jeg ta vare på meg selv? Hva trenger kropp og sinn?

.....

Hvor viktig? (0-10) 0 _____ 10

Hvor nær lever jeg dette? 0 _____ 10

Fritid og glede

Hobbyer, kreativitet, lek, avslapning

Hva gir meg glede? Hvordan vil jeg ha det gøy? Hva fornyer meg?

.....

Hvor viktig? (0-10) 0 _____ 10

Hvor nær lever jeg dette? 0 _____ 10

Refleksjon

Se over dine vurderinger. Hvor ser du størst gap mellom viktighet og hvordan du lever?

Hva hindrer deg fra å leve mer i tråd med dine verdier?

Hvis smerte, frykt eller andres forventninger ikke styrte - hva ville du gjort annerledes?

Fra verdier til handling

Kompassøvelsen: Velg én verdi du vil fokusere på denne uken. Se for deg at denne verdien er retningen på ditt kompass.

Små skritt (5-10 min)

Hva kan jeg gjøre i dag?

.....

Medium skritt (30-60 min)

Hva kan jeg gjøre denne uken?

.....