

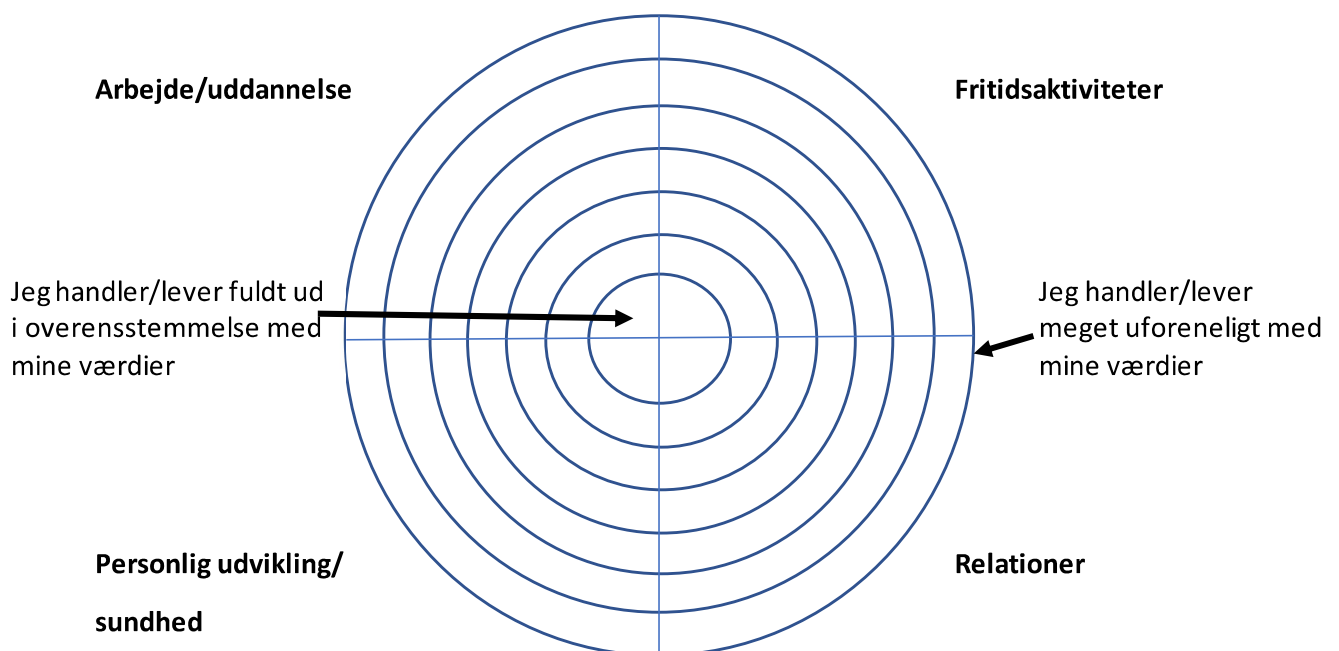
Afklaring af værdier

Når vi føler vi lever efter vores overordnede værdier, oplever de fleste en større tilfredshed og vitalitet. Denne øvelse skal derfor hjælpe dig til at afklare, i hvor høj grad du handler og lever efter de værdier du har. Hvad er de dybeste ønsker for dit eget liv?

For at afgrænse det, opdeles værdierne i 4 kategorier;

- Arbejde/uddannelse
 - arbejdsplads, karriere, uddannelse, udvikling af færdigheder, mm.
- Fritidsaktiviteter
 - hvordan du slapper af, restituere, leger, har det sjovt, aktiviteter, kreativitet, mm.
- Personlig udvikling/sundhed
 - livsfærdigheder, selvkærlighed, åndelighed, religion, kreativitet, meditation, sport, natur, kost/ernæring, mm.
- Relationer
 - familie, partner/kæreste, børn, venner, kollegaer, mm.

Sæt et kryds i hver kategori, alt efter i hvor høj grad du lige nu, lever i overensstemmelse eller uoverensstemmelse med dine værdier. Jo tættere på skydeskivens midte dine kryds sættes i hver kategori, afspejler at du lever et liv i overensstemmelse med dine værdier. Lige omvendt glæder det, jo længere væk fra skydeskivens midte, dine kryds placeres.



- Hvad er vigtigt for dig ift.:
 - Arbejde/uddannelse
 - Fritid
 - Relationer
 - Personligudvikling/sundhed
- Hvordan vil du gerne være for dig selv og andre ift.;
 - Arbejde/uddannelse
 - Fritid
 - Relationer
 - Personligudvikling/sundhed
- Hvor føler du der er den største vitalitet ift. At leve og handle ud fra dine værdier?
 - Kan denne adfærd overføres til nogle af de andre værdi kategorier?
- Hvornår eller hvordan føler du ikke du lever efter dine værdier?
- Hvad har forhindret dig i alt gøre noget ift. Efterlevelsen af dine værdier?
 - Er denne/disse forhindringer der fortsat?
- Hvad ville jeg kunne se dig gøre, hvis du levede mere i overensstemmelse med dine værdier?
- Hvad ville det mindste være, som du ville kunne gøre indenfor de næste 24 timer, der ville bringe dig tættere på efterlevelsen af egne værdier?