

Klarlægning af dine værdier (tilpasset fra Tobias Lundgrens Bull's Eye).

Dybt nede, hvad er så vigtigt for dig? Hvad ønsker du at dit liv skal stå for? Hvilke slags kvaliteter vil du gerne opdyrke som person? Hvordan vil du gerne være i dit forhold til andre? Værdier er vores hjertes dybeste ønsker for den måde, vi ønsker at være omkring andre og forbinde os til verden, andre mennesker og os selv. De er ledende principper, som kan guide os og motivere os, mens vi bevæger os gennem livet. Værdier reflekterer, *hvad* du ønsker at gøre, og *hvordan* du ønsker at gøre det. De handler om, hvordan du ønsker at opføre dig overfor dine venner, din familie, dig selv, dine omgivelser, dit arbejde etc.

Værdier er ikke det samme som mål. Værdier involverer løbende handling; de er ligesom retninger vi hele tiden bevæger os i, hvorimod mål er det vi ønsker at opnå hen af vejen. En værdi er ligesom at bevæge sig mod retningen Vest; et mål er ligesom den å, bakketop eller dal som vi sigter efter at krydse, mens vi bevæger os i den retning. Mål kan opnås eller "vinges af", mens værdier er fortløbende (uanset hvor meget Vest du bevæger dig imod, så vil du aldrig nå det!). Hvis du for eksempel ønsker at være en kærlig, omsorgsfuld og støttende partner, så er det en værdi; den involverer handling. Modsat, hvis du ønsker at blive gift, så er det et mål – det kan "vinges af" eller opnås. Hvis du ønsker et bedre job, så er det et mål. Så snart du har fået det – mål opnået. Men hvis du virkelig ønsker at bruge dig selv på arbejde, bidrage det bedste du kan og engagere dig fuldt og helt i det du gør, så er det en værdi; det involverer fortløbende handling.

"Bull's eye" . Bulls Eye er en øvelse i værdi-klarlægning udviklet af en svensk ACT terapeut ved navn Tobias Lundgren (jeg har omformuleret den). Dart skiven på næste side er delt ind i fire vigtige livs domæner: beskæftigelse/uddannelse, fritid, forhold og personlig udvikling/helbred. Start med at skrive dine værdier ned indenfor disse 4 områder i livet. Ikke alle har de samme værdier, og det her er ikke en test for at se om du har de "rigtige" værdier. Tænk i generelle livs retninger mere end specifikke mål. Måske vil nogle værdier overlappe – e.g hvis du værdsætter at studere psykologi, så hører det måske under både uddannelse og personlig udvikling. Skriv ned hvad du ville værdsætte, hvis intet stod i vejen for dig, intet ville stoppe dig. Hvad er vigtigt? Hvad betyder noget for dig? Hvad ville du gerne arbejde imod? Dine værdier bør ikke være specifikke mål, men i stedet reflektere en måde, hvorpå du ønsker at leve dit liv over tid. For eksempel, at følge din søn til fodbold er måske et mål; at være en involveret og interesseret forældre er måske den underliggende værdi. **Obs.:** Vær sikker på at det er **dine** værdier, og ikke **nogen andres!** Det er **dine** personlige værdier, der er vigtige!

1.Beskæftigelse /uddannelse: Henviser til din arbejdsplads & karriere, uddannelse og viden, udvikling af færdigheder (det kan inkludere frivilligt arbejde og andre former for ikke-betalt arbejde). Hvordan vil du gerne være mod dine klienter, kunder, kollegaer, ansatte, medarbejdere? Hvilke personlige kvaliteter ønsker du at bringe med dig på arbejde? Hvilke færdigheder ønsker du at udvikle?

.....

.....

.....

.....

2. Forhold: Henviser til intimitet, at være tæt, venskab og det at knytte sig i ens liv: det inkluderer forhold med ens partner, børn, forældre, øvrig familie, venner, kollegaer og andre sociale kontakter. Hvilke slags forhold ønsker du at bygge? Hvordan ønsker du at være i de forhold? Hvilke personlige kvaliteter ønsker du at udvikle?

.....

.....

.....

.....

3. Personlig udvikling/sundhed: Henviser til din løbende udvikling som et menneske. Dette kan blandt andet omfatte institutionaliseret religion, personlige udtryk med spiritualitet, kreativitet, udvikle livs færdigheder, meditation, yoga, komme ud i naturen; motionere, ernæring og tage fat på helbredsrisici som fx rygning.

.....

.....

.....

.....

Fritid/afslapning: Henviser til hvordan du leger, slapper af, stimulerer eller fornøjer dig selv: dine hobbies eller andre afslappende, rekreative, sjove eller kreative aktiviteter.

.....

.....

.....

.....

Gå nu videre til Bull's Eye (se næste side).

Bulls eye: Læs dine værdier igennem. Herefter sæt et kryds i hvert område af dart-skiven som viser, hvor du står i dag. Et X i Bull's Eye (skivens centrum) betyder at du lever fuldt og helt i overensstemmelse med dine værdier på det livsområde. Et X langt væk fra Bull's Eye betyder at du er langt væk fra at leve i overensstemmelse med dine værdier i det livsområde.

Idet der er fire livsdomæner, skal du sætte **fire X'er** på dart skiven:

