

Find værdierne og prioriteringer i dit liv

familie

karriere

oplevelser

tryghed

frihed

nærvær

venskaber

kærlighed

fritid

balance

- og skab det liv du drømmer om

Værdiafklaringsproces

Går du rundt med tanker som:

- Hvem er jeg?
- Hvilken fritidsaktivitet vil jeg gerne have?
- Er jeg i det rigtige parforhold?
- Skal jeg skifte job?
- Hvordan skal jeg prioritere min tid?
- Hvad er det jeg gerne vil med livet?
- Har jeg nogle mål?
- Hvorfor er jeg ked af det indeni?

Eller fortæller du ofte dig selv, at:

- Du ikke er god nok.
- Andre er meget bedre til alt end du er.
- Du ikke når dine mål.
- Alle andre har mere styr på livet end dig
- Du ikke ved, hvad du virkelig brænder for.
- Du ikke er sådan rigtig glad.
- Det er svært at finde ud af livet.
- Det er umuligt at finde ind til dig og dine vigtigste værdier i livet.

Har du brug for at blive bedre til, at:

- Prioritere din tid
- Sige fra
- Tage beslutninger
- Mærke glæden ved livet
- Identificere dig selv
- Leve det liv du drømmer om.

For at blive bedre til ovenstående, er det vigtigt, at du kender dine værdier – de grundlæggende ting i dit liv, som gør dig glad og som er med til, at du får det indhold i dit liv, som du drømmer om. En værdi kan eksempelvis være kærlighed, god økonomi, oplevelser, karriere, tryghed, familie, fritid, eller noget helt andet.

Vi har alle forskellige værdier i livet. For nogle er kernefamilie, tryghed og de faste rammer de største værdier. For andre er oplevelser, sex, nærhed og kærlighed de vigtigste værdier, og for andre igen prioriteres karrieren højere end familielivet.

Hvilke værdier er vigtigst i dit liv? Hvilke værdier vil du gerne have, men kan undvære? Hvilke værdier vil du ikke have i dit liv?

Det er nemt at lade dagligdagens mange gøremål overtage styringen, men jo bedre du er til at prioritere tiden til det du har mest brug for at have i dit liv – til det, der er vigtigst for dig, for at du mærker glæden. Ikke mindst giver det dig overskud og energi at mærke, at du har styringen med dit eget liv.

Intet kommer af sig selv og du har ikke mere tid til de ting, der gør dig glad, end den tid du tager dig!

Vi bruger ofte udtryk som eksempelvis:

- Min partner hjælper aldrig til, tager ikke ansvar, gider ikke tale med mig osv.
- Mine veninder tager aldrig initiativ.
- Min familie kunne gøre være lidt mere opmærksomme.
- Mine kollega tager aldrig ansvar for ekstraarbejde.

Det er nemt at se andres fejl og mangler, men hvornår har du sidst fortalt om dine forventninger, eller dine behov, til dine omgivelser. Hvornår har du eksempelvis sidst fortalt din partner at du har brug for hjælp, mere sex, mere kommunikation, eller at du har lyst til at rejse. Hvis det er meget længe siden, så kan det være fordi, du har svært ved at udtrykke dine egne behov, ikke kun overfor dine omgivelser, men også overfor dig selv.

Det kan være svært. Men du lærer noget om dig selv der gør, at du kan være en bedre partner. En i en værdiafklaringsproces får du sat fokus på dit liv. Du får vished om hvilke værdier der er vigtige for dig, og hvorfor. Med denne vished bliver det nemmere for dig, at danne de rammer der skal til, for at få opfyldt dine værdier.

Går du rundt med en gnavende utilfredshed, en frustration over dit liv, ved du ikke rigtig hvem du er, og hvad du vil med livet, så vil en værdiafklaringsproces være en øjenåbner for dig.

Det bliver nemmere for dig, at navigere rundt i hverdagen. Nemmere at tage beslutninger om hvad der er rigtigt eller forkert for dig i givne situationer. Du får fokus på, om de værdier der er vigtige for dig, allerede er i dit liv i dag, i tilstrækkelig grad, eller om noget skal justeres og have mere opmærksomhed.

Når du laver opgaven bliver du ledt gennem værdiafklaringsprocessen fra start til slut. Du får fundet dine værdier, prioriteret dem op mod hinanden, og sidst men ikke mindst får du sat nye mål for, hvordan du fremover prioriterer værdierne og lever det liv du har det godt med.

Egne værdier:

Du skal nu finde dine egne vigtigste værdier nedenfor, det kan eksempelvis være værdier som kærlighed, karriere, ekstrem sport og sundhed.

Du bør have så få værdier som muligt, for at gøre det overskueligt og nemt at arbejde med, vælg maksimalt 8.

Er det svært at finde dine værdier så kan du med fordel tage en post-it blok og på hver side skrive et ord, eller en ting som betyder meget for dig. Sæt hver eneste stykke papir op på en væg eller læg dem foran dig på et bord.

Måske kan du finde 50 eller 100 ord, som betyder noget for dig.

Eksempler på ord:

Kærlighed, kommunikation, mad, oplevelser, løb, motion, frisk luft, børn, familie, venner, gå-ture, samvær, a-menneske, naturen, rejser, litteratur, mode, motorløb, madlavning, tryghed, spændende arbejdsopgaver, friluftsliv, camping, uddannelse, karriere, forælder, åbenhed, ærlig.

Kig på alle ordene og begynd at samle dem i klumper, som de naturligt hænger sammen. Kig på ordene i lang tid – måske over flere dage og slut med at finde en overskrift der kendetegner hver bunke ord. På den måde har du fundet dine vigtigste værdier.

Værdier:

Hvor stor en betydning har de valgte værdier for dig:

Hver valgt værdi skal vurderes på en skala fra 1 – 10, hvor 10 er maksimalt. Brug tid på at veje hver værdi op mod hinanden.

Eksempelvis har du valgt kærligheden som vigtigste værdi. Men er du villig til at sætte alle andre værdier til side for at få kærligheden til at lykkes. Vil du eksempelvis neddrokke karriere ambitionerne. Eller tilsidesætte venindeaftener for at få kærligheden til at lykkes, hvis kærligheden kræver fokus. Hvis ikke, er der så nogle af de andre værdier du har valgt, som er vigtigere end kærligheden, eller er de måske lige vigtige.

Tænk hver eneste værdi rigtig godt igennem. Fremhæv nogle konkrete situationer. Tænk på konkrete personer, opgaver, følelser m.v. som du kan sætte i forbindelse med værdien du arbejder med. Du kan med fordel lave en liste med ord og navne der falder dig ind for hver værdi. Vær helt ærlig overfor dig i processen.

Det er vigtigt at du hele tiden tænker over dine værdier i forhold til det liv du gerne vil have og ikke lader eventuelle udfordringer i din nuværende situation overskygge dine tanker. Har du eventuelt ikke det job du trives med, så kommer det i tankerne nemt til at være det vigtigste i verden, at finde et andet job, men grundlæggende er jobbet måske ikke det vigtigste for dig, og derfor er det vigtigt, at du kigger grundlæggende på dit liv som helhed.

Her kan du se et eksempel på hvordan et skema er blevet udfyldt.

Værdier	Point									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Familie										
Karriere										
Kærlighed										
Oplevelser										
Sundhed og velvære										
Økonomi										
Frihed										
Venner										

Sæt dine værdier ind i nedenstående skema og vurder dem ud fra ovenstående retningslinier (sæt kryds i hvert felt, indtil du har nået det antal point du vurderer din værdi til):

Er det svært så stil hele tiden dig selv spørgsmålet:

Hvis jeg skal vælge mellem eksempelvis værdi 1 og 2, er jeg så i værste fald villig til at ofre værdi 2 for værdi 1. Hvis ja, har du valgt den rigtige prioritering. Hvis nej, skal de eventuelt byttes om. Arbejd dig ned gennem listen, så du til sidst har din endelige prioritering.

Værdier	Point									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Du har nu sat fokus på dine vigtigste værdier og samtidig vurderet hvor stor en betydning hver enkelt værdi har.

Får du opfyldt dine værdier i det liv du lever i dag?

Eksempelvis:

Du har valgt kærlighed som værdi nr. 1 og givet den 9 point. Hvis du skulle give værdien point ud fra hvor tilfreds du er med den mængde af værdien du har i dit liv i dag, ville du måske kun give den 5 eller 6.

	Point	
Værdi	Vigtigheden for mig	Hvordan har jeg det i dag
Kærlighed	9	5
Familie	9	8

Sæt dine pointtal fra siden før ind i kolonnen "Vigtigheden for mig" og udfyld derefter, hvordan og hvor meget du har af værdien i det liv du lever i dag.

	Point	
Værdi	Vigtigheden for mig	Hvordan har jeg det i dag

Hvilke tanker og følelser får du, når du udfylder ovenstående skema.

Skriv alle de tanker og følelser du får i forbindelse med at du lavede alle ovenstående opgave.

Eksempelvis:

Jeg bliver ked af det fordi jeg bliver mindet om at jeg arbejder alt for meget og fravælger noget af det der betyder meget for mig. Og jeg får det fysisk dårligt når jeg tænker på hvor meget jeg er gået glip af.

Værdier du vil fokusere på fremover

Nogle værdier får du ikke indfriet som du gerne vil, med det liv du lever i dag. Du har altså givet dem en lavere karakter i ovenstående skema, end den karakter du gerne vil have værdien i dit liv. Det er urealistisk at arbejde med mere end maksimalt to værdier på en gang. I denne opgave skal du prioritere dine værdier i den rækkefølge du ønsker at arbejde med værdier, vel vidende at nr. 3 til 5 skal afvente at du har arbejdet med de første. Dette for at få en afklaring om, i hvilken rækkefølge du ønsker at sætte fokus på værdierne. Du vil senere i processen arbejde specifikt med de to værdier, du har valgt som nr. 1 og 2 i denne opgave.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Hvorfor vælger du denne prioritering:

Eksempelvis:

- Fordi jeg er blevet opmærksom på at jeg har prioriteret min tid helt forkert i forhold til det der betyder noget for mig.
- Fordi det økonomisk er en mulighed at prioritere oplevelser højest lige nu.
- Fordi det er vigtigt for mig at redde mit ægteskab og derfor prioriterer det højere end noget andet.

Hvad vil det give dig at prioritere anderledes fremover?

Eksempelvis:

- Jeg vil få mere overskud til mine børn.
- Jeg vil være en glad og engageret partner.
- Jeg vil få økonomisk uafhængighed.

Du skal nu arbejde videre med de værdier du har prioriteret på 1. og 2. pladsen.

Værdi 1: _____

Hvorfor ønsker du at ændre på værdien:

Eksempelvis:

- Fordi jeg bruger alt for meget tid på min karriere som det er i dag.
- Fordi jeg har nedprioriteret min familie og min partner i lang tid.
- Fordi jeg har brug for tryghed og faste rammer.

Hvad opnår du ved at ændre på værdien:

Eksempelvis:

- Jeg får glæden ind i mit liv.
- Jeg får skabt en tryk familie.
- Jeg opnår tilfredshed med mig selv, fordi jeg gør det der betyder noget for mig.

Hvordan vil du arbejde med at få værdien mere ind i dit liv:

Eksempelvis:

- Jeg vil lave en handlingsplan på min værdi fordi det giver mig et overblik.
- Jeg vil fortælle min partner hvad jeg syntes vi mangler i vores ægteskab.
- Jeg vil prioritere min partner 2 gange om ugen.
- Jeg vil motionere 3 gange ugentligt.
- Jeg vil fortælle min partner og mine omgivelser at jeg vil skilles.

Handlingsplan:

Det er vigtigt at lave en tidsplan for, hvornår du vil arbejde med de ting, der skal til for at opnå dit mål om, at skabe mere af værdien i dit liv.

Når du laver tidsplanen skal du være realistisk – det vigtigste er at du når dit mål, ikke nødvendigvis om det er på et bestemt tidspunkt. Når tidsplanen er realistisk, har du ikke nogen undskyldning for ikke at nå i mål og du vil have det godt undervejs.

Dato / tid	Tekst
------------	-------

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Hvem kan støtte dig i at opnå dit mål:

Det kan være en god ide at involvere nogle i dit mål.

Eksempelvis:

- Jeg skal have fat i uddannelsesvejlederen på skolen.
- Jeg vil orientere min gode veninde Jette Jensen fordi jeg har brug for en til at støtte mig.
- Løbeklubben.

Hvem skal informeres om at du har dit mål:

I nogle tilfælde vil det være nødvendigt og gavnligt at informere nogle om at du har sat dig et mål, eksempelvis:

- Min partner fordi det involverer ham / hende.
- Mine forældre fordi de har krav på at vide at jeg ønsker ændring i mit liv.
- Min arbejdsgiver fordi jeg har brug for fleksibilitet.

Dit mål er nu konkretiseret, realistisk, motiverende og tidsbestemt. Nu handler det om at følge din tidsplan og arbejde konkret med de ting der skal til for at du bliver gladere og mere tilfreds i forhold til den valgte værdi.

Nu skal du i gang med at arbejde med værdi nr. 2.

Værdi 2: _____

Hvorfor ønsker du at ændre på værdien:

Eksempelvis:

- Fordi jeg bruger alt for meget tid på min karriere som det er i dag.
- Fordi jeg har nedprioriteret min familie og min partner i lang tid.
- Fordi jeg har brug for tryghed og faste rammer.

Hvad opnår du ved at ændre på værdien:

Eksempelvis:

- Jeg får glæden ind i mit liv.
- Jeg får skabt en tryk familie.
- Jeg opnår tilfredshed med mig selv, fordi jeg gør det der betyder noget for mig.

Hvordan vil du arbejde med at få værdien mere ind i dit liv:

Eksempelvis:

- Jeg vil lave en handlingsplan på min værdi fordi det giver mig et overblik.
- Jeg vil fortælle min partner hvad jeg syntes vi mangler i vores ægteskab .
- Jeg vil prioritere min partner 2 gange om ugen.
- Jeg vil motionere 3 gange ugentligt.
- Jeg vil fortælle min partner og mine omgivelser at jeg vil skilles.

Handlingsplan:

Det er vigtigt at lave en tidsplan for, hvornår du vil arbejde med de ting, der skal til for at opnå dit mål om, at skabe mere af værdien i dit liv.

Når du laver tidsplanen skal du være realistisk – det vigtigste er at du når dit mål, ikke nødvendigvis om det er på et bestemt tidspunkt. Når tidsplanen er realistisk, har du ikke nogen undskyldning for ikke at nå i mål og du vil have det godt undervejs.

Dato / tid	Tekst
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Hvem kan støtte dig i at opnå dit mål:

Det kan være en god ide at involvere nogle i dit mål.

Eksempelvis:

- Jeg skal have fat i uddannelsesvejlederen på skolen.
- Jeg vil orientere min gode veninde Jette Jensen fordi jeg har brug for en til at støtte mig.
- Løbeklubben.

Hvem skal informeres om at du har dit mål:

I nogle tilfælde vil det være nødvendigt og gavnligt at informere nogle om at du har sat dig et mål, eksempelvis:

- Min partner fordi det involverer ham / hende.
- Mine forældre fordi de har krav på at vide at jeg ønsker ændring i mit liv.
- Min arbejdsgiver fordi jeg har brug for fleksibilitet.

Du har nu gennemgået en værdiafklaringsproces og er blevet bevidst om, hvad du har i dit liv som dit liv ser ud i dag. Bevidst om hvordan du ønsker at dit liv skal forme sig fremover. Bevar fokus på dine værdier og brug dem når du navigerer rundt i dagligdagen.

Har det været meget svært, og sidder du ikke tilbage med følelsen af, at du har et klart overblik over, hvad det er for et liv du gerne vil leve, hvad der er vigtigt for dig, og hvordan du derfor skal prioritere fremadrettet, så anbefales det, at du går tilbage til opgaven, hvor du skal finde dine egne værdier.

Start forfra med at skrive små post-it med ord, der kendetegner dig og det liv du gerne vil leve. Brug endnu mere tid på det, end du gjorde det første gang. Gennemgå opgaverne stille og roligt, og brug lang tid på at tænke over hvert spørgsmål. Jo mere grundig du er, jo bedre et resultat får du.

Det er din bevidsthed og din fokusering på indholdet i dit liv, der skal være med til at du bevarer motivationen og lysten til at gøre en forskel hver eneste dag.

For at bevare fokus på dine værdier, bør du sætte et tidspunkt af i din kalender om to-tre måneder for der, at gennemgå din besvarelse igen. Måske vil du se at noget allerede har ændret sig positivt på så relativ kort tid, og måske er der noget der skal justeres lidt.

Sæt også et tidspunkt af i din kalender, et halvt år ude i fremtiden. Vurder igen din besvarelse – på den måde bevarer du fokus og får ændret på din adfærd, vanemønster m.v. så det tilpasser sig dine vigtigste værdier i livet.

Når du føler at de to vigtigste værdier har ændret sig som du havde behov for, så kan du tage fat i de andre værdier, som kunne trænge til fokus.

Din prioritering og dine værdier kan naturligvis godt ændre sig i løbet af livet, så processen kan med fordel laves en gang årligt.

Har du fået lyst til at arbejde mere dybdegående med dine værdier, kan du gøre det i samarbejde med en professionel coach. Se mere på parforholdsraad.dk eller på mettehaulund.com. Mette Haulund har udviklet dette værdiafklaringsværktøj og har gennem hjulpet mange mennesker med at finde ind til deres vigtigste værdier, bevare bevidstheden omkring dem og dermed sikre en forskel i hverdagen.