



Afklar dine livsværdier

Få succes med at forfølge din passion i arbejdslivet

Din personlige udvikling og dine drømme i arbejdsliv

Når du mærker efter, vil du hurtigt opdage, at hvis dine livsværdier og passioner er drivkraften bag dine handlinger, så har du langt større energi, når du går efter dine drømme. Du overvinder også lettere udfordringer.

Passion gør simpelthen, at det, der for andre virker som pligt, vane og sanseløst arbejde, er et brændstof for dig. Brændstof til både at gøre det, der må gøres, men også at uddelegere, fordi du er skarp nok til at se, at du ikke skal gøre alting selv for at nå dine drømme.

Drømme kan for nogen mennesker virke luftige, naive, skøre og ja, ligefrem latterlige. Der ER også faldgruber. Man kan være så drømmende, svævende og virkelighedsfjern, at drømmene ikke bliver til noget. Men det er heldigvis ikke dig. Du skal bare give den gas med drømmene.

Hvis vi alligevel skal tale om en vis realisme i forhold til dine drømme, så er det i forhold til handlingerne. Der skal naturligvis handlinger til for at implementere din drøm.

Jeg har ladet mig fortælle, at kun ét ud af 100 mennesker ved, hvad de drømmer om, eller hvad deres mål og visioner i livet er. Måske fordi vi har lært at være fornuftige og næsten udelukkende bruge hovedet og være realistiske. Det har gjort os bange for at handle på det, vi drømmer om.

Det er ikke kun i hovedet, drømmene bor.

Hjertet og sjælen er ofte sæde for virkelig dybe drømme. Det er lige meget, om du drømmer om en særlig stilling på din arbejdsplads, eller om du drømmer om at starte din virksomhed eller at rejse jorden rundt, at få din egen have, at få et barn, you name it, så er drømme dybere end bare tanker i hovedet.

Du vil i denne sektion arbejde med spørgsmål om livsværdier og passion, for de to ting tilsammen kan ikke undgå at opfylde nogle af dine drømme.

Der er mange måder at leve livet og at arbejde på, og måske er der områder, hvor du ønsker, at tingene skal ske mere på DINE præmisser og værdier end på andres.

Det er essentielt at skabe klarhed over, hvad dine dybeste værdier er.

Igen; der er ikke noget rigtigt eller forkert, og alle dine værdier er vigtige, fordi de er en del af dig.

At kende dine livsværdier hjælper dig til at være tro mod din egen sandhed, at være din egen autoritet og at opfylde dine mål. Plus du finder retning og kan nemmere og nemmere svare ja og nej til de rigtige ting.

Det er vigtigt at huske i øvelsen, at vi først kigger på hvilke livsværdier, der har en aktiv indflydelse på dit liv. Altså en aktiv indflydelse i og med, at det er de værdier, du allerede lever efter.

Det kan være, det er dine egne værdier, der er aktive i dit liv, men det kan også være, at det er andres værdier, du lever efter, og de derfor ikke føles rigtige for dig.

Værdier er i det hele taget et kraftfuldt filtreringsredskab, så du bedre kan slippe de ting fra dit liv, der ikke skal være der. Og skabe mere af det, du elsker.

Dine værdier hjælper dig med **at bringe dine ønsker ud i virkeligheden.**

Hvad er dine livsværdier?

1. Gennemgå listen over værdier på de næste sider. Giv dig tid til refleksion og udvælg så de 15 værdier, du umiddelbart vurderer som de vigtigste for dig.
2. Ud af de 15 værdier vælger du herefter de 5, du vurderer som de allervigtigste.
3. Giv nu de 5 værdier et tal mellem 1 og 5, hvor 1 er det vigtigste for dig, og skriv dem i boksen lige her:

	Værdier
1	
2	
3	
4	
5	

Livsværdier øvelse

Dygtighed	Tilfredshed	Hjælpsomhed
Resultater	Kontrol	Ærlighed
Eventyr	Samarbejde	Uafhængighed
Ømhed	Mod	Forbedring af samfundet
At vise ømhed	Belevenhed	At være innovativ
Nærhed	Kreativitet	Intellekt
Ambition	Loyalitet	Engagement
Hjælpe andre	Disciplin	Glæde
Autoritet	Økonomisk sikkerhed	Afslapning
Selvbestemmelse	Effektivitet	Logik
Skønhed	Ligestilling	Kærlighed
Tilhørsforhold	Spændende liv	At skabe noget
Tolerance	Berømmelse	Moden kærlighed
Omsorg	Lykke i familien	National sikkerhed
Udfordringer	Tryghed i familien	Naturen
Munterhed	Tilgivelse	Lydighed
Renlighed	Frit valg	Orden
Behageligt liv	Frihed	Fred
Kammeratskab	Venskab	Personlig udvikling
Kompetence	Sjov	Fornøjelse
Konkurrenceevne	Ægthed	Høflighed
Bidrag til andre	Lykke	Magt
Konformitet	Sundhed	

Stolthed	Frelse	Løbe risici
Rationalitet	Selvkontrol	Teamwork
Klare aftaler	At klare sig selv	Orden
Anerkendelse	Selvrespekt	Prestige
Pålidelighed	Oprigtighed	Ro
Religion	Åndfuldhed	Velstand
Respekt	Stabilitet	At vinde
Ansvarlighed	Status	Visdom
Påholdenhed	Succes	

Et spadestik dybere med dine livsværdier

For at hjælpe dig endnu nærmere dine livsværdier, er der nogle gode spørgsmål at overveje:

Tænk tilbage i tiden, i dit personlige liv, til en periode, hvor alting gik godt. Måske var den tid den lykkeligste i dit liv, eller det var den lykkeligste begivenhed i dit liv, en tid, du virkelig nød. Hvilke livsværdier blev særligt værdsat der?

Skriv i boksen her:

Tænk på en periode i dit liv, hvor tingene ikke gik så godt, hvor du følte, du sad fast, var bange eller frustreret. Måske følte du, at det hele var værdiløst, meningsløst, og du kunne ikke forestille dig at fortsætte fremad i livet. Hvilke værdier blev ikke værdsat i den periode?

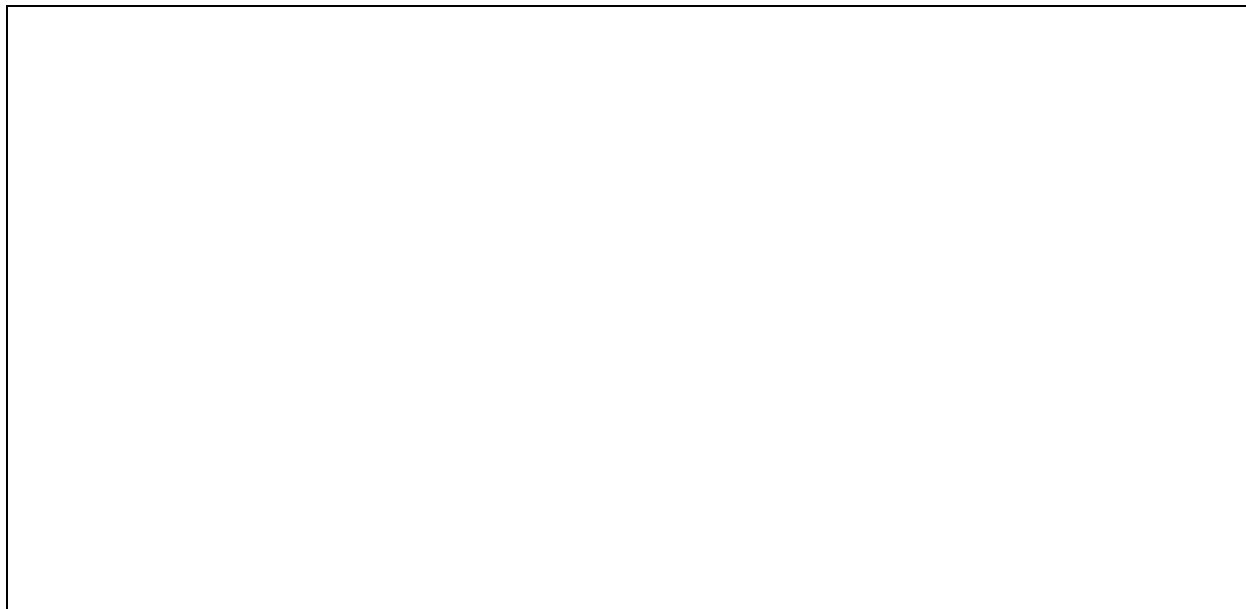
Skriv i boksen her:

Husk nu på en periode, hvor din karriere eller dit arbejdsliv gik ekstremt godt, du nåede dine mål, du følte dig selvsikker og glad, og du elskede det, du lavede. Hvilke livsværdier blev værdsat i den periode? Det kan jo være den periode, du er i nu, men ellers kig tilbage.

Skriv i boksen her:

Tænk nu på en periode i din karriere og dit arbejdsliv, hvor intet gik godt. Du følte dig fastlåst og måske helt energiforladt, stresset og afmægtig. Hvilke livsværdier blev ikke værdsat der?

Skriv i boksen her:



Hvad er 3 af dine favoritbøger og film?

Skriv i boksen her:



Hvilke livsværdier fra værdilisten bliver repræsenteret i din favoritbog eller favoritfilm, eller i den skuespiller eller person, som du beundrer mest fra filmen/bogen, du elsker allermost? Du vælger bare 1 bog eller 1 film som eksempel til opgaven her.

Skriv i boksen her:

Jeg ville blive dybt ulykkelig, hvis disse 5 livsværdier ikke fandtes i mit liv:

Skriv i boksen her:

Er det de samme værdier, du skrev lige ovenfor, som dem du skrev i boksen med de 5 højst prioriterede værdier?

Hvis ikke, så tjek om du vil ændre noget.

Skriv i boksen her:

Hvilke af dine værdier bliver opfyldt i dit nuværende arbejde?

Skriv i boksen her:

Hvilke værdier bliver opfyldt i dit parforhold/familieliv?

Skriv i boksen her:

Hvilken enkelt værdi vil du give større opmærksomhed i den kommende periode, fordi du oplever, den måske bliver forsømt?

Skriv i boksen her:

Kig igen på dine fem vigtigste passioner fra workshoppen om passion. Prøv nu at tjekke hvilken en eller to passioner, som du vil elske, fylder mere i dit liv.

Når du har fat i det, så tjek hvordan det matcher dine to allerhøjeste livsværdier.

Eksempel på en persons passioner og værdier og valg, der skal træffes:

Her er fem passioner:

skrive, synge, dyrke yoga, rejse og hjælpe andre til at lykkes.

Prioriteten er at synge mere og rejse mere.

Her er to højeste livsværdier:

frihed og samhørighed.

Hvordan kan der skrues op for mere sang og mere rejsen, når frihed og samhørighed skal være opfyldt? Livsværdier kan vi ikke gå på kompromis med uden at lide, så de er vigtige styringsværktøjer.

I eksemplet bliver værdien frihed opfyldt i passionen om at synge og rejse. Men hvad med samhørighed, som er så afgørende vigtig, at den er på plads nr. 2?

Der er mange måde at opfylde den på:

Det kan være en rejse med de nærmeste venner eller med familien for at opfylde samhørighedsfølelsen.

Eller samhørigheden bliver næret ved at tage på et retreat, hvor der er mange, der deltager.

Passionen 'at rejse' kan også opfylde livsværdien 'frihed' i en uge eller en måned og så tage højde for kontakt og samhørighed med dem derhjemme både før, efter og under rejsen.

Det her er bare en måde at arbejde med dit livsdesign på.

Der er uendelige muligheder, og det handler om, hvad der har betydning for dig.

Nu er det din tur.

Spørgsmålet var: Hvilken en eller to passioner, vil du elske fylder mere i dit liv?

Når du har fat i det, så tjek hvordan det matcher dine to allerhøjeste livsværdier, og hvordan du kan udleve dine passioner endnu mere og på en sund måde, som tager højde for den, du er og dine værdier.

Skriv i boksen her:

Godt arbejdet!