



VÆRDIER — FØR OG NU

De sidste mange år har én af mine yndlingsbeskæftigelser inden for selvudvikling været at arbejde med mine værdier. Værdiarbejde er ualmindelig effektivt og frugtbart, når det handler om at definere, hvad der er vigtigst for én i løbet af et halvt eller helt år. Det definerer en persons kerne — og selve udgangspunktet for de tilstande og handlinger man udfører — og hjælper en til aktivt at blive/være den person, man selv respekterer og beundrer mest.

En god grund til at arbejde med sine værdier er først og fremmest, at værdier ofte fungerer på et ubevidst plan og derfor opererer som en 'blind vinkel' for mange af os. Situationer, handlinger og følelser, som vi har svært ved at forstå, at vi altid havner i eller finder det svært at forklare os ud af, er meget ofte et resultat af ubevidste værdigrundlag. De fleste mennesker navigerer i høj grad med ubevidste værdier og når vi gør det, sker det ofte, at vi ikke når de mål, vi sætter os. At vi vågner op i Langtbortistan, når vi i virkeligheden gerne ville til Japan. Når vi derimod bliver bevidste om vores værdier og hvilke værdier, der er vigtige for os i vores liv, skaber det automatisk den ledetråd, som viser os vejen hjem — dér, hvor vi gerne vil hen. Dine inderste værdier og det at leve i overensstemmelse med dem svarer til at få den bedste 'lærer' og rettesnor, du kan forestille dig i dit liv — nemlig den eneste lærer, som i virkeligheden kender dine inderste livsværdier: Dig! Så værdiarbejde er 'guiden' til at udleve dig selv og dit fulde potentiale, med integritet og styrke som medvind i ryggen. Det gode er, at du hverken behøver at opfinde eller skabe dine værdier. De findes allerede inde i dig og venter bare på at blive hørt.

Mange af vores klienter oplever en stor ændring i deres liv, når de bevidstgør deres værdier og begynder at leve efter dem. Klienter som for eksempel har svært ved at finde eller opretholde længerevarende parforhold kan med stor fordel arbejde med deres værdier. Ofte viser det sig, at disse klienter har nogle værdier, som de sætter højere end et parforhold — for eksempel frihed — selvom de taler sandt, når de siger, at de brændende ønsker sig en partner for livet. At have frihed som en højere værdi kan netop være årsagen til, at man ikke befinder sig i et fast forhold. Men man er sig ikke bevidst om det, fordi det ganske enkelt er en ubevidst værdi. Ved at arbejde med sine værdier og bevidstgøre hvilke, der fylder mest i ens liv, kan man tage konsekvenserne af det eller ændre på rækkefølgen af værdierne, så man igen kan få det liv, man ønsker sig.

Værdiøvelse

Allerførst skal du forestille dig, at et kamerahold havde filmet dig døgnet rundt i det sidste halve eller hele år. Hvad ville kameramanden svare, når vi spurgte ham om hvilke værdier, du har forsøgt at leve op til? Hvad har du fokuseret på, hvad har været allermest vigtigt for dig i løbet af det sidste hele eller halve år?



VÆRDIER — FØR OG NU

Grunden til at vi spørger kameramanden, er, at vi gerne vil have et så objektivt og ærligt svar som muligt. Det er vigtigt, at du ikke tænker på, hvordan du gerne ville fremstå, og hvilke værdier du gerne ville repræsentere. Vi vil have et billede af virkeligheden, hvad du rent faktisk har fokuseret på, og hvilke værdier du har været styret af det sidste halve eller hele år. Når du tænker i værdier, kan du tænke i følelser. Værdier og følelser er meget nært forbundet.

Start med at brainstorme på hvilke værdier, der har været vigtige for dig det sidste hele eller halve år. En liste kunne for eksempel se sådan ud:

- Succes
- Anerkendelse
- Gøre en forskel for andre
- At gøre ting perfekt
- Tryghed
- Sikkerhed
- Kærlighed
- Frihed
- Glæde
- Venskab
- Kropslig velvære
- Osv.

Dernæst spørger du dig selv: Hvilken værdi vil filmen vise os, var den vigtigste værdi for dig i løbet af det sidste hele eller halve år. Svar ærligt! Hvad har du været mest opsat på og måske brugt mest tid på at opnå? Måske har den værdi, som har haft hovedrollen i dit liv det sidste hele eller halve år, været: Gøre en forskel for andre.

Dernæst spørger du dig selv: Hvilken værdi var næstvigtigst, osv. Altså hvilken værdi har været nr. 2 og nr. 3, osv.

Du finder din prioriterede rækkefølge ved ganske enkelt at spørge, hvilken værdi var vigtigst for mig: X eller X? Når du har prioriteret alle dine værdier, spørger du dig selv hvilke negative og positive konsekvenser, der har været ved at have X-værdi som nr. X-prioritet i livet indtil nu? Beskriv konsekvenserne af hver enkelt værdi.

3. Nuværende og fremtidige værdier — for at blive den, jeg beundrer og respekterer mest. Opgaven er nu at spørge dig selv, hvilke værdier du skal have i dit liv i det næste hele eller halve år, for at du skal blive den person, du selv respekterer og beundrer mest.



VÆRDIER — FØR OG NU

Er der værdier fra din gamle liste, som du skal overføre til din nye liste? Skal der tilføjes helt nye værdier, og er der nogle, der helt skal slettes?

Igen starter du med at brainstorme på hvilke værdier, du gerne vil integrere i dit liv for at blive den person, du respekterer og beundrer mest. Listen kunne for eksempel se sådan ud:

- Indre ro
- Balance
- Sundhed
- Anerkendelse — af mig selv
- Tid til mig selv
- Personlig udvikling
- Kropslig velvære
- Være en god ven
- Kærlighed
- Udfordring
- Osv.

Igen starter du med at prioritere værdierne ved at spørge dig selv: Hvilken værdi er vigtigst for mig: X eller X? Start med den som du umiddelbart mener, er den øverste værdi — og spørg dig selv indtil du finder nr. 2 og nr. 3, osv.

Det bliver mest overskueligt og realistisk, hvis du starter med at lave en top 5 over dine værdier, så du altså kun fokuserer på maks. 5 værdier det næste halve eller hele år. Når du har rækkefølgen af dine værdier, er der to ting at gøre:

1. Beskriv de negative (hvis nogen) og positive konsekvenser ved at have netop disse værdier som top 5 i dit liv, én for én. Hermed finder du motivation og klarhed internt.
2. Hvilke handlinger skal du foretage som konsekvens af at have disse værdier som top?
3. Er der ting i dit nuværende liv - handlinger, reaktioner m.m - som skal ændres, udslettes, integreres eller andet som følge af disse nye værdier i dit liv. I så fald: Hvordan skal du foretage disse ændringer (internt og eksternt) — og hvornår (helst med det samme!).

Rigtig god fornøjelse og held og lykke med dine nye værdier!

Sofia Manning