



Værdier



Opsummering fra sidste mødegang



Vi arbejdede med at tillade svære følelser at være tilstede



Vi havde fokus på medfølelse, og arbejdede med en visualiseringsøvelse



Du skrev et brev til dig selv "Kære lille skat"

Spørgsmål og tilbagemeldinger siden sidst

Spørgsmål eller undren?

Hvad har I lagt mærke til siden sidst?

Har I gjort noget nyt eller noget andet?

Hvad har I mødt af forhindringer og udfordringer?

Introduktion til værdier

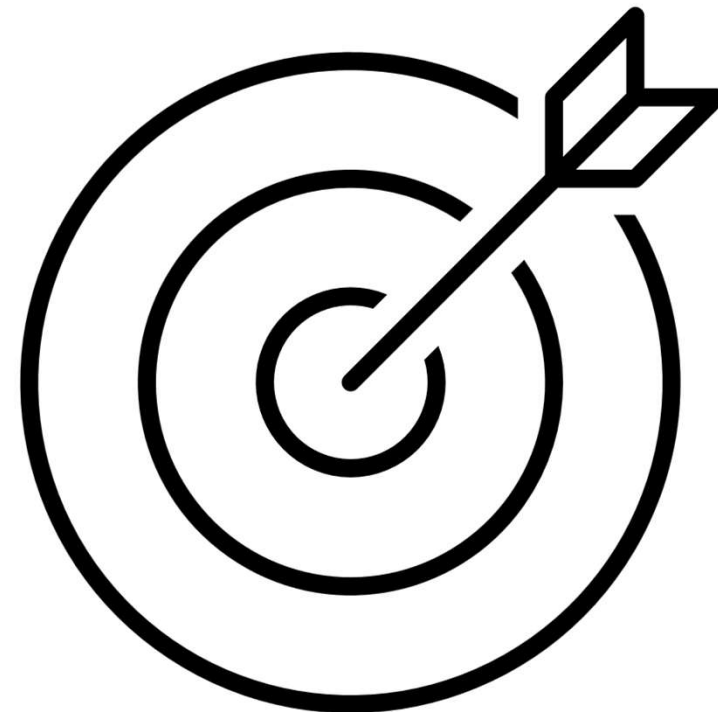
Hvad kan vi forandre?

Vi kan forandre, hvad vi gør (lyst-gøre-konsekvens-analyse)

Vi kan ikke forandre hvad vi føler og tænker

Hvordan ved vi hvilken adfærd vi gerne vil forandre?

Værdier giver os en retning!



Virkelighedskløften



AI genereret billede

Dæmoner på båden



AI genereret billede

Dine kerneværdier er, hvad der grundlæggende er betydningsfuldt for dig

Ved at blive bevidst om dine værdier kan du gøre dem til ledestjerner i dit liv

Værdier er som et kompas. Det giver dig en retning. ” Du kan blive ved med at gå vestpå”

Dine værdier kan hjælpe dig med at bevare din indre ro under pres

Dine værdier kan gøre dig bedre til at “sige nej”, fordi du får øje på, hvad du samtidig “siger ja” til værdimæssigt

Værdier er en vej du kan blive ved med at gå uden afslutning

Værdier kan gøres konkrete gennem konkrete mål

Min magiske fest



AI genereret billede

Fem nøgleaspekter ved værdier



AI genereret billede

Værdier versus mål

"At blive gift" versus "at være kærlig og omsorgsfuld"

En værdi om at "*passe på sit helbred*" kan indeholde delmål som:

- At spise grøntsager
- At dyrke motion

En værdi om "*at være nærværende med familien*" kan indeholde delmål som:

- At gå ned i tid på arbejdet
- Øve sig i at lade opvasken stå og lade rengøringen være

De fleste mennesker tænker på succes som opnåelse af mål!

Hvad nu hvis:

”Succes er at leve i overensstemmelse med sine værdier”

Ud fra denne definition kan vi være succesfulde lige nu, selvom vores mål kan være langt borte, og selvom vi måske aldrig når dem.

At lære et nyt sprog

Træningsmetafoer

Tovtrækkeri med monsteret

Livskompasset

Forældreskab	Venskab/socialt relationer	Personlig udvikling	Ægteskab/forhold
Familierelationer	Arbejde/uddannelse		Fritidsaktiviteter
Spiritualitet	Borgerskab/samfund		Sundhed/helbred

Kilde: Russ Harris, 2008 The Happiness trap: How to stop struggling and start living

Det store felt i hver af firkanterne

Her skal du skrive nogle få nøgleord om, hvad der er vigtigt eller meningsfuldt for dig i dette domæne i dit liv:

Hvilken slags person ønsker du at være?

Hvad ønsker du at gøre?

Hvilken slags styrker eller egenskaber ønsker du at udvikle?

Hvad ønsker du at stå for?

(Hvis en boks er irrelevant for dig, er det okay: Lad den bare være tom. Hvis du kører fast i en boks, så spring den over og vend tilbage til den senere. Og det er okay, hvis det samme ord optræder i en eller flere af boksene.)

Angiv dernæst i den lille firkant øverst på en skala fra 0 til 10, hvor vigtig er denne værdi for dig, lige nu på dette tidspunkt i dit liv

0= ingen betydning

10= ekstrem vigtig.

Det er okay, hvis flere firkanter har den samme score.

Endelig skal du i den lille firkant nederst på en skala fra 0 til 10 angive, hvor effektivt du lever i overensstemmelse med denne værdi lige nu

0= Overhovedet ikke

10= lever i fuldt overensstemmelse med dem.

Det okay, hvis flere firkanter har den samme score.

Se nu grundigt på det, du har skrevet. Hvad fortæller det dig om

Hvad er vigtigt i dit liv?

Hvad forsømmer du i øjeblikket?

Villigheds- og handleplan

Mit mål er (Vær specifik):

Den værdi der ligger til grund for mit mål, er:

De handlinger, jeg vil udføre for at opnå dette mål, er (vær specifik):

De tanker, erindringer, følelser, fornemmelser, indre tilskyndelser, jeg er villig til at gøre plads til, for at opnå dette mål, er:

Tanker/erindringer:

Følelser:

Fornemmelser (forudanelse):

Tilskyndelser (indre drift eller trang til at handle):

Det vil være nyttigt at sige til mig selv, at:

Hvis det er nødvendigt, kan jeg bryde dette mål ned i mindre skridt. Det mindste og letteste skridt jeg kan begynde med, er:

Det tidspunkt, den dag og den dato, hvor jeg vil tage dette første skridt, er:

En chance til

Beskriv en situation hvor du oplevede, at du mistede dig selv. Hvad mærkede du inden i dig? Hvad gjorde du, da du mistede dig selv?

Hvis du fik en chance til og kunne håndtere situationen anderledes, hvad ville du så ønske, at du havde gjort i stedet for?

Mit modige jeg

Disse ubehagelige tanker, følelser og oplevelser dukker op når jeg nærmer mig mit modige jeg

Dette gør jeg for at undgå disse ubehagelige tanker, følelser og oplevelser

Dette er sådan jeg ønsker at være som mit modige jeg

Dette har jeg brug for når noget er svært

Sådan her kan andre støtte mig