

## VÄRDERINGAR

Dina värderingar är vad *du värderar*, det vill säga upplever som viktigt, i ditt liv just nu. Det är inte riktigt samma sak som mål (något vi kan uppnå) utan snarare något att leva i enlighet med. Att leva i enlighet med sina värderingar innebär att handla på sätt som får oss att närma oss det vi finner viktigt. I ett liv av för mycket stress, oro eller nedstämdhet är detta sällan lätt, många tenderar att tappa bort eller inte hinna med mycket av det vi bryr oss om. Nedan följer en övning som syftar till att påminna dig själv om dina värderingar. På nästa sida har du sedan möjlighet att planera de förändringar just du vill och behöver göra för att leva mer i enlighet med hur du vill ha det i ditt liv.

Område	Vad jag värderar inom detta område:	Hur mitt liv ser ut inom detta område just nu:
Arbete/ utbildning		
Hälsa		
Fritid/ nöjen		
Relationer		

*Vi har valt ut fyra, för de allra flesta, stora livsområden att utgå ifrån i den här övningen. Om du upplever att det finns andra områden i ditt liv än dessa som är lika viktiga, eller viktigare, för dig så ta gärna ett blankt papper och fyll i även dessa områden med vad du värderar och jämför det mot hur ditt liv ser ut inom det området just nu.*

## PLANERA FÖR FÖRÄNDRING

Nu har du arbetat med att identifiera dina värderingar och att jämföra hur du skulle vilja ha det med hur du har det idag inom några stora och väsentliga livsområden. Börja med att ta en liten stund och fundera: Hur kändes det att göra den föregående övningen? Var det svårt? Lärde du dig något nytt om dig själv eller om din situation? Många upplever övningen som jobbig, det är inte så konstigt. De flesta sätter sig inte så ofta ner och ser på livet utifrån på det här sättet, men för att göra en förändring i våra liv är det precis det vi behöver göra. Nästa steg är att fundera över och skriva ner dina svar på frågorna nedan.

**Inom vilket eller vilka livsområden vill/behöver du göra förändringar?**

**Vilka förändringar vill du göra? Kom med konkreta exempel på beteenden och beskriv dessa så tydligt som möjligt.**

**Vad kommer att krävas av mig för att genomföra ovanstående förändringar?**