


Värderingar och mål

Det är svårt att veta om man gör framsteg om man inte vet vilket håll man är på väg! Ett viktigt steg i att förbättra hur man mår kan därför vara att fundera över om man lever i riktning med sina värderingar. Alltså om det man gör är viktigt och meningsfullt. Risken med att inte följa sina värderingar är att andra saker istället börjar styra i livet. Det kan handla om att man kämpar med att undvika obehagliga situationer, tankar och känslor eller att man endast lever sitt liv utifrån vad andra människor tycker att man ska göra.

Här hittar du tre övningar som kan hjälpa dig att formulera dina värderingar och mål inom några områden som brukar vara viktiga i de flesta människors liv. Kom ihåg att arbetet med värderingar egentligen aldrig blir klart - du kan när du vill gå tillbaka, ändra och lägga till saker.

Övning: Mina värderingar

Skriv ned vad du vill ska finnas inom varje område i ditt liv. Försök att leta värderingar istället för mål. En värdering definieras som en riktning man aldrig kan komma fram till, något man måste leva som. Mål är något man kan uppnå när man går mot det man värderar. Jämför "att bli gift" (mål) med "att vara en älskande partner" (värdering) och "att bli lärare" (mål) med "att ha ett arbete där jag ständigt utvecklas" (värdering).

| | | |
|-----------------------------------|---|------------------------|
| | Utbildning / arbete | |
| Närhet / intima relationer |  | Fritid |
| Familj | | Hälsa |
| Vänner | | Egen utveckling |

Obs! Det är viktigt att du skriver ned vad du skulle tycka var viktigt eller värdesätta om det inte var något som stod i din väg. Frågan är inte vad som vore realistiskt för dig att uppnå. Det viktiga är för dig att göra tydligt för dig själv vad du vill arbeta mot i den bästa av situationer.

Övning: Mina hinder

Finns det områden där det är stor skillnad mellan vad du värderar och hur du agerat den senaste veckan?
Skriv ned vad som hindrar dig från att leva som du värderar.

| |
|--|
| |
|--|

Övning: Mina mål på vägen

Skriv upp ett eller två konkreta mål för varje område som du tycker är eller skulle kunna vara meningsfullt och tillfredsställande att fylla ditt liv med. Ta gärna exemplen på nästa sida till hjälp.

| | |
|------------------------------------|----|
| Närhet / Intima relationer: | |
| 1. | 2. |
| Familj | |
| 1. | 2. |
| Vänner | |
| 1. | 2. |
| Utbildning / arbete | |
| 1. | 2. |
| Fritid | |
| 1. | 2. |
| Hälsa | |
| 1. | 2. |
| Egen utveckling | |
| 1. | 2. |

Värderingar och mål - riktlinjer och exempel

Närhet / Intima relationer - värderingar

Vilken typ av kärleksrelation skulle du helst vilja skapa? Vem vill du vara i en sådan relation? Du kanske värdesätter att "skapa omtänksamhet, stöd, öppenhet, ärlighet, vänlighet eller uppmärksamhet i en intim relation". Beskriv vilka kvaliteter du vill att relationen ska ha och hur du kan skapa ett sådant klimat.

Förslag på mål:

- Tala om/visa för min partner att jag uppskattar honom/henne minst en gång per vecka.
- Be om stöd från min partner när jag mår dåligt.
- Göra något roligt med min partner varje månad. Anmäla mig till en nätdatingsida.
- Intressera mig för min partners tankar och drömmar.

Familj - värderingar

Hur önskar du att din relation till din familj ser ut? Hur vill du vara som bror, syster, förälder, son eller dotter? Om du exempelvis vill ha nära och bra relationer med din familj kan det handla om att "skapa omtänksamma, varma, stödjande och lojala relationer med mina familjemedlemmar" eller "skapa öppna, ärliga och omtänksamma relationer med mina barn".

Förslag på mål:

- Leka en halvtimme med min dotter varje dag.
- Fråga min syster hur hon mår när jag träffar henne.
- Ringa familjen på deras födelsedagar.
- Be min syster om stöd när jag mår dåligt.

Vänner - värderingar

Vilken typ av vänskapsrelationer skulle du vilja bygga och sträva mot? Hur är du när du är den bästa vän du vill vara? Man kan exempelvis värdesätta att "vara ett stöd, omtänksam, accepterande, ärlig, öppen samt villig att ge och ta". Se till att du skriver ner de kvaliteter som just du värdesätter och vill skapa med dina vänner.

Förslag på mål:

- Umgås med en vän minst två gånger per vecka.
- Tala om för mina vänner när jag mår dåligt och be om stöd.
- Ringa min bästa vän och höra hur det är med henne/honom minst en gång i månaden.
- Umgås mer spontant med mina vänner.

Utbildning/arbete - värderingar

Vilket typ av arbete upplever du som meningsfullt och tillfredställande? Vilka områden skulle du vilja ha kunskap om? Du kanske värderar att kunna "uttrycka dig eller ständigt utvecklas i ditt arbete eller genom dina studier". Kanske är det viktigt för dig att känna att du "bidrar med något som känns meningsfullt", t.ex. "bidra med nya idéer och kunskap" eller "hjälpa andra människor"?

Förslag på mål:

- Fråga min chef om mer ansvarsfulla uppgifter.
- Söka en utbildning.
- Byta jobb.
- Vidareutbilda mig inom mitt arbete.

Egen utveckling - värderingar

Vad är viktigt för dig vad gäller din egna personliga utveckling? Värderingar inom detta område kan handla om att "ständigt lära sig eller uppleva nya saker" eller "vara öppen och uppmärksam inför nya idéer". Du kan även fråga dig hur du vill vara mot dig själv? Kanske vill du vara "respektfull och kärleksfull mot dig själv" eller "ha ett accepterande och stöttande förhållningsätt till dig själv".

Förslag på mål:

- Lägga undan x kronor i månaden till min drömräsa.
- Ge mig själv en "klapp på axeln" varje gång jag ... (t.ex. tränar, pluggar, tar hand om mig)
- Läs en faktabok om...
- Uppmärksamma när jag kritiserar mig själv och stötta mig själv istället.

Fritid - värderingar

Vad är viktigt för dig vad gäller din fritid? Du kanske värderar att kunna "vara aktiv på din fritid" eller att "ha egen tid för reflektion och att bara vara" eller kanske att "ha balans mellan aktivitet och återhämtning". Vilka aktiviteter skulle du helst av allt vilja ägna dig åt på din fritid? Det kan handla om hobbies, sporter och alla möjliga fritidssysselsättningar. Finns det någon sysselsättning där du upplever en känsla av att vara här och nu eller där du känner dig riktigt levande?

Förslag på mål:

- Ta fram mina målarfärger.
- Anmäla mig till en danskurs.
- Gå ut och gå i skogen en stund varannan helg.
- Fråga en vän om vi ska börja jogga ihop.

Hälsa - värderingar

Vad värdesätter du när det gäller din fysiska hälsa? Fundera på vad du skulle vilja göra för att ta hand om din hälsa inom området mat, sömn, motion, rökning, alkohol, vila och aktivitet. Många vet vad som är bra för kroppen, men samtidigt är det svårt att skapa nya mönster inom det här livsområdet. En värdering skulle kunna vara att "ta hand om sin kropp" eller att "lyssna på sin kropp och dess behov för att kunna leva ett aktivt liv och må bra".

Förslag på mål:

- Jogga x gånger i veckan.
- Dricka alkohol högst x gång/månaden
- Stanna upp under dagen och känna efter om jag är spänd och behöver slappna av.
- Ta 5-minuterspauser varje timme när jag är på jobbet.
- Äta ett mellanmål på förmiddagen och ett på eftermiddagen.