

Uppgift värderingar

Läs nedanstående påståenden och sätt ett kryss i den ruta som anger graden av viktighet för dig:

Värde	Inte viktigt för mig	Ganska viktigt för mig	Mycket viktigt för mig
Skoj – att kunna leka och ha roligt			
Logik – att leva rationellt och förståndigt			
Nytta – att stå till tjänst och vara till nytta för andra människor			
Måttfullhet – att undvika överdrifter och finna en medelväg			
Engagemang – att engagera mig i långsiktiga och meningsfulla åtaganden			
Dygd – att leva ett moraliskt riktigt och föredömligt liv			
Förlåtelse – att kunna förlåta andra och sig själv			
Auktoritet – att vara den som bestämmer och att vara ansvarig för andra			
Berömmelse – att var känd och/eller erkänd			
Ordning – att leva ett liv som är välordnat och organiserat			
Familj – att ha en lycklig och kärleksfull familj			
Rättvisa – att verka för en rättvis och lika behandling av alla			
Pålitlighet – att vara trovärdig och pålitlig			
Attraktion – att vara fysiskt attraktiv			
Hjälpsamhet – att vara hjälpsam mot andra			
Ärlighet – att vara ärlig och uppriktig, mot sig själv och andra			
Välbefinnande – att leva ett behagligt och komfortabelt liv			
Trohet – att vara lojal och uppriktighet i relationer			
Hoppfullhet – att ha ett positivt och optimistiskt förhållningssätt			
Oberoende – att inte vara beroende av andra			
Tolerans – att acceptera och respektera människor som tycker annorlunda			

Självinsikt – att ha en djup och ärlig förståelse av mig själv			
Ansvar – att fatta och genomföra ansvarsfulla beslut			
Inre ro - att känna personligt lugn och frid			
Älska – att ge kärlek till andra och sig själv			
Makt – att kunna styra över andra			
Vänskap – att ha nära, pålitliga och uppmuntrande vänner			
Äventyr – att uppleva nya och spännande erfarenheter			
Insats – att göra en varaktig insats i världen			
Humor – att kunna se mig själv och omvärlden med humor			
Annat värde:			
Annat värde:			
Annat värde:			

1. Välj 10 av värden som är mycket viktiga för dig, skriv ner dem.

2. Välj 5 av dessa 10 värdena.

3. Du har nu kommit fram till de 5 mest prioriterade värderingar i ditt liv, just nu. Vilka tankar, känslor och funderingar väcks hos dig? Skriv ner dem här.

4. Hur väl stämmer dina värderingar med det liv du lever idag? Lever du enligt dina prioriterade värderingar?

5. Vilket/vilka steg skulle du behöva ta för att dina värderingar och det liv du lever idag ska kunna överensstämma, (närma sig), med varandra?