

# Eksempel på at arbejde med udtrykket (og en øvelse)

- Værdi: At være en nærværende forælder
- Tidligere udtryk for denne værdi: At øve gymnastik med børn
- Nu er der måske nogle begrænsninger, der gør, du ikke kan gøre dette mere. Hvordan kan denne værdi så komme til udtryk?
- Alternativt udtryk for denne værdi: At læse højt for børn og holde dem i hånden, mens man ser en film
- Det er her vigtigt – hvis man bruger det som øvelse – at man tager helikopter- perspektivet og spørger sig selv, **hvad det var, der var vigtigt** ved at øve gymnastik med børnene

# Øvelse til at identificere værdier – hvad-hvem-hvorfor-øvelsen

Det er en god øvelse at stille sig selv følgende (eller lignende, der giver mening for dig) spørgsmål:

- Hvad og hvem er vigtige for mig?
- Hvad optager mig?
- Hvem og hvordan ønsker jeg at være?
- Hvad gør mig glad?
- Hvad føles vigtigt og rigtigt i mit liv (også tidligere i mit liv)?
- Hvad er jeg stolt af i mit liv?
- Er der perioder i mit liv, jeg ikke har brudt dig om?
- Hvad drømmer jeg om?
- Hvad ville jeg håbe, andre ville sige om mig?
- Når jeg tænker på specifikke steder/begivenheder i livet, hvor jeg har følt, livet gav mening, hvad var så særligt ved denne situation?

Hver gang, du stiller dig et spørgsmål, så spørg også "hvorfor"?

Spørgsmålene kan være en hjælp til at spore dig ind på dine værdier.

# Øvelse til at identificere værdier – rund fødselsdag

- Prøv at forestille dig, at din gode ven skulle holde en tale for dig til din fødselsdagsfest.
- Trin 1:
  - Hvad ville du håbe og ønske, at din ven sagde?
  - Hvilke kvaliteter/træk/egenskaber ville du ønske, vedkommende fremhævede ved dig?
  - Hvilke fortællinger/oplevelser ville du ønske, vedkommende fortalte om?
- Trin 2:
  - Hvilke værdier er gemt i disse fortællinger?

# Øvelse til at bruge de identificerede værdier

- Når du har tænkt over spørgsmålene og synes, du har fået skrevet nogle af dine værdier ned, kan du derefter spørge dig selv om følgende:
- Hvilke handlinger understøtter dine værdier – altså hvordan kommer de til udtryk?
- Lever du lige nu dit liv efter dine værdier?
- Hvilke hindringer er der for at gøre det?
- Hvad kan du så skrue på for at komme til det?
- Hvis du skulle tage et lille skridt i dag, hvad kunne du så gøre?
- Start i det små – man kan altid udvide senere 😊

# Husk.....

- Det kan være svært at sætte ord på sine egne værdier – det er helt normalt
- Det tager tid og energi
- Ligeledes kan der dukke tanker op om alt det, du ikke længere kan. Det kan være svært.
- Derfor kan det være en hjælp at lave disse øvelser med nogen eller dele det med nogen bagefter