

# Att kartlägga värden

Det här arbetsbladet handlar om dina värden, dvs. det som är viktigt för dig i ditt liv, vad du brinner för och vad du vill stå för som person. Värden är inte samma sak som mål, utan ligger på ett djupare plan. Mål handlar om sådant vi försöker uppnå, medan värden anger riktningen för oss. Till exempel kan att gå ned ett visst antal kilo i vikt eller att gifta sig vara mål, medan att ha en god fysisk hälsa eller att vara en omtänksam och kärleksfull partner är värden.

I boxarna här nedanför finns några områden som människor kan ha värden inom, samt några frågor som stöd för din reflektion. Skriv några nyckelord om vad som är viktigt och meningsfullt för dig i varje ruta, ord som fångar egenskaper du tycker är viktiga och saker du vill stå för. Det är OK om samma ord dyker upp i flera rutor. Alla områden kanske inte är aktuella för dig, hoppa över dem.

Reflektera över hur viktigt det är för dig att leva upp till det du skrivit på en skala mellan 0-10, där 0 är oviktigt och 10 mycket viktigt. Skriv siffran i den lilla rutan i vänstra hörnet på boxen. Fundera sen över i vilken omfattning du lever på ett sätt som stämmer med dina värden. 0 motsvarar inte alls, och 10 att du lever helt på det sätt som du skulle önska. Skriv den siffran i det högra hörnet.

**Parrelationer** Vad vill du bygga för typ av relation? Hur vill du vara i relation till din partner? Hur skulle du vara i relation till din partner om du var ditt bästa jag? Vilka sidor hos dig själv vill du utveckla?

**Föräldraskap** Hur vill du vara som förälder? Vad är viktigt? Vad kännetecknar den relation du vill bygga med dina barn? Vilka egenskaper vill du utveckla som förälder? Hur skulle du vara och göra om du levde upp till dina värden?

**Familjerelationer** utöver partners och barn. Hur vill du vara mot dina släktingar, som barn och/eller som syskon? Hur vill du bidra till relationerna i din familj? Hur skulle ditt idealjag vara?

**Vänner och sociala relationer** Även inom detta område handlar det om att reflektera över hur du själv vill vara i relation till andra människor och hur du vill bidra till att relationerna blir så bra som möjligt.

**Arbetsliv och karriär** Vad är viktigt för dig i ditt arbete? Vad skulle få det att kännas mer meningsfullt? Hur skulle du vilja vara på arbetet? Vad vill och kan du bidra med? Om du verkligen fick komma till din rätt på arbetet, vilka personliga egenskaper skulle då komma till uttryck på jobbet?

**Fritid och intressen** Vilka fritidsaktiviteter uppskattar du? Vad ger dig energi? Vad gör du för att ha roligt? Hur varvar du ned? Vad skulle du vilja göra på fritiden

**Personlig växt och utveckling** Vad värdesätter du med att lära dig nya saker? Med att utvecklas? Vad skulle du vilja lära dig mer om? Vilka färdigheter vill du utveckla? Är det någon utbildning du vill gå? På vilket sätt lär du dig bäst?

**Andlighet** kan betyda olika saker för olika människor, allt från naturupplevelser till en djup, religiös tro och engagemang i något samfund. Vad innebär andlighet för dig? Vad är viktigt?

**Kultur och samhälle** Vårt engagemang i samhället kan ta sig många uttryck och vi bidrar på olika sätt till den kultur vi lever. Det kan handla om allt från källsortering till politiskt engagemang. Vilken miljö vill du skapa omkring dig hemma? På arbetet? Vilka sammanhang vill du finnas med i? Är det något du skulle vilja lägga mer tid på?

**Hälsa och välbefinnande** Vad innebär hälsa för dig? Vad är viktigt för att du skall må bra? Hur vill du ta hand om din hälsa?

Sätt kryss som motsvarar siffrorna i den nedre vänstra rutan i boxarna på fg sidor på axlarna i figuren. 0 är i mitten och 10 längst ut. Förbind kryssen med varandra. Gör sedan på samma sätt med kryssen i de högra hörnen.  
Vad tänker du om det mönster som visar sig?

