

Personlige værdier

Kort sortering

**W.R. Miller, J.C'de Baca, D.B
Matthews, P.L Wilbourne**

University of New Mexico, 2001

Værdiøvelse

- Forestil jer at I kan lægge en række kort, som I får vist om lidt, i tre bunker
 - Meget vigtigt for mig
 - Vigtigt for mig
 - Ikke vigtigt for mig
- Skriv Navnene på disse tre bunker ned
- Forestil jer hvor I lægger de følgende kort – skriv evt. en overskrift eller lign. ned på listen over meget vigtigt.....
- Vælg de fire vigtigste ud

**Meget vigtigt
for mig**

Vigtigt
for mig

**Ikke vigtigt
for mig**

Accept

At blive accepteret
som jeg er

Præcision

At være nøjagtig i
mine meninger og
overbevisninger

Præstation

At opnå vigtige
resultater

Spænding

At få nye og
spændende
oplevelser

Tiltrækning

At være fysisk
tiltrækkende

Autoritet

At lede og være
ansvarlig for andre

Selvstændighed

At være
selvbestemmende
og uafhængig

Skønhed

At værdsætte
skønheden
omkring mig

Omsorg

At passe på andre

Udfordring

At påtage mig
svære opgaver og
problemer

Forandring

At have et liv fuld
af forandringer og
variation

Tryghed

At have et
behageligt og trygt
liv

Engagement

At indgå i
vedvarende og
meningsfulde
forpligtelser

Medfølelse

At føle og handle
ud fra medfølelse
med andre

Bidrag

At gøre en varig
indsats i verden

Samarbejde

At arbejde i
samarbejde med
andre

Høflighed

At være
betænksom og
høflig over for
andre

Kreativitet

At få nye og
originale ideer

Pålidelighed

At være pålidelig
og troværdig

Pligt

At gøre mine
pligter og
forpligtelser

Økologi

At leve i harmoni
med miljøet

Begejstring

At have et liv fyldt
med begejstring
og stimuli

Troskab

At være loyal og
ægte i forhold til
andre

Berømmelse

At være kendt og
berømt

Familie

At have en glad,
kærlig familie

Fitness

At være fysisk
stærk og i form

Fleksibel

Nemt at tilpasse
mig til nye
omstændigheder

Tilgivelse

At tilgive andre

Venskab

At have nære og
forstående venner

Sjov

At lege og have
det sjovt

Generøs

At give hvad jeg
har til andre

Ægthed

At være på en
måde, der er tro
over for den jeg er

Guds vilje

At søge og adlyde
Guds vilje

Vækst

At blive ved med
at vokse og
forandre mig

Helbred

At være sund og i
fysisk god form

Hjælpssomhed

At være hjælpsom
over for andre

Ærlighed

At være ærlig og
sandfærdig

Håb

At opretholde et
positivt og
optimistisk livssyn

Ydmyghed

At være beskednen
og fordringsløs

Humor

At se den
humoristiske side
af både mig selv
og verden

Uafhængighed

At være fri for
afhængighed af
andre

Virksom

At arbejde hårdt
og godt for mine
livsopgaver

Indre ro

At opleve en indre
personlig ro

Nærhed

At dele mine
inderste erfaringer
med andre

Retfærdighed

At støtte en fair og
lige behandling til
alle

Viden

At tilegne mig og
bidrage med
værdifuld viden

Fritid

At tage mig tid til
at slappe af og
nyde livet

At være elsket

**At være elsket af
mine nære**

Kærlighed

At give andre
kærlighed

Mestring

At være
kompetent i mine
daglige gøremål

Mindfull

At leve bevidst og
med opmærksomhed
i nuet

Mådeholdenhed

At undgå overflod
og finde en
middelvej

Monogami

At have et nært og
kærligt forhold

Ikke konform

At sætte
spørgsmålstegn ved
og udfordre autoriteter
og normer

At give omsorg

**At tage vare og
passe på andre**

Åbenhed

At være åben over for
nye erfaringer, ideer
og muligheder

Orden

At have et
velordnet og
organiseret liv

Passion

At nære dybe følelser
for ideer, handlinger
eller mennesker

Nydelse

At føle mig
veltilpas

Popularitet

At være afholdt af
mange mennesker

Magt

At have kontrol
over andre

Formål

At have en mening og
en retning i livet

Rationalitet

At følge årsag og
logik

Realisme

At opfatte og agere
realistisk og praktisk

Ansvar

At tage og udføre
ansvarlige
beslutninger

Risiko

At tage chancer
og løbe risici

Romantik

At have en intens,
begejstrende
kærlighed i mit liv

Selvaccept

At acceptere mig
selv som jeg er

Sikkerhed

At være tryk og
sikker

Selvkontrol

At være
disciplineret i mine
handling

Selvværd

At have det godt
med mig selv

Selverkendelse

At have en dyb og
ærlig forståelse af
mig selv

Tjenestevillighed

At være til tjeneste
for andre

Simpelthed

At leve et simpelt
live med minimale
behov

Sexualitet

At have et aktivt
og tilfredsstillende
sexliv

Alenetid

At have tid og et
sted, hvor jeg kan
være alene

Spiritualitet

At vokse og
modnes spirituelt

Stabilitet

At have et liv, der
forbliver
nogenlunde
uforanderligt

Tolerance

At acceptere og
respektere dem,
der er anderledes
end jeg

Tradition

At følge respekterede
forbilleder fra fortiden

Dyd

At leve et moralsk
rent og
fremravende liv

Rigdom

At have masser af
penge

Verdensfred

At arbejde for at
fremme fred i verden

Anden værdi

Anden værdi

Anden værdi