

# Kerneværdier

Navn: \_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_

## 1) Øvelse.

### 1) Spørg dig selv:

"Hvad er allervigtigst for mig i mit liv"?

### 2) Fortsæt med at svare på spørgsmålet:

"Hvad ellers er vigtigt i mit liv"?

### 3) Listen

Når du har skrevet alt ned, som du kan komme i tanke om, ender du med en liste af grundfølelser.

### 4) Udpeg nu de 5 vigtigste værdier.

Gennemgå listen, og spørg dig selv: "Hvad ligger til grund for mine valg"?

### 5) Forstå din nuværende prioritering.

Spørg dig selv. "Hvilken værdi har været mest vigtig, denne, eller denne"?

### 6) Den nye prioritering.

Når du har fundet de værdier du har brug for for at bygge det liv din vision og drøm beskriver, er det tid til at opstille din nye prioritering. Spørg dig selv: "Hvad skal mine værdier være, for at jeg kan få det liv, jeg ønsker"? "Hvad er nu den mest vigtige værdi, denne eller denne"? "Hvad er nødt til at være min nye nr. 1"?

## 2) Lakmus-test:

1) Ville jeg helt ærligt bytte nogen af mine værdier for penge?

2) Har jeg før i tiden streget en kerneværdi fra min liste pga. stress?

3) Ser jeg for mig at jeg stadig føler i hjertet at denne kerneværdi er sand om 25 år?

4) Ville jeg stoppe med at have denne værdi, hvis den blev en ulempe for mig?

Det er en smule udfordrende at spørge sig selv om dette, for hvad vil du egentlig gøre? Hvis du kan svare "Ja" til nogle af disse spørgsmål, ja så er det alligevel ikke en kerneværdi for dig.

Gå tilbage til listen og vælg en ny indtil du kan svare "nej" til alle ovenstående spørgsmål. Hold fast i dem.



# Kerneværdier

Navn: \_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_

Svar på:

1) Hvad er allervigtigst for mig i mit liv?

2) Hvad ellers er vigtigt i mit liv?

3) Listen. Når du har skrevet alt ned, som du kan komme i tanke om, ender du med en liste af grundfølelser.

# Kerneværdier

Navn: \_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_

4) Udpeg nu de 5 vigtigste værdier. Gennemgå listen, og spørg dig selv:  
Hvad ligger til grund for mine valg?

5) Forstå din nuværende prioritering. Spørg dig selv.  
Hvilken værdi har været mest vigtig, denne, eller denne?

## Lakmus-test:

1) Ville jeg helt ærligt bytte nogen af mine værdier for penge?

2) Har jeg før i tiden streget en kerneværdi fra min liste pga. stress?

3) Ser jeg for mig at jeg stadig føler i hjertet at denne kerneværdi er sand om 25 år?

4) Ville jeg stoppe med at have denne værdi, hvis den blev en ulempe for mig?

# Kerneværdier

Navn: \_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_

## 3) Listen

Når du har skrevet alt ned, som du kan komme i tanke om, ender du med en liste af grundfølelser. Herunder kan du se en lang liste som du måske kan blive inspireret af, men mærk efter, og vær sikker på, at du "vibrerer" med følelsen.:

- Kærlighed
- Energi
- Dedikation
- Passion
- Glæde/Latter
- Overflod
- Succes/Medgang
- Sjov/Leg
- Eventyr/Spænding
- Sikkerhed/Harmoni
- Nysgerrighed/Videbegær
- Fysisk fitness
- Forbedring/Vækst/ Kompetence
- Indsigtsfuldhed/Inspiration
- Selvsikkerhed
- Selvtillid
- Mod/Dristighed
- Accept
- Ansvarlighed/ Forpligtelse
- Selvstændighed
- Opmærksomhed
- Balance
- Fred/Ro
- Vitalitet/Sundhed
- Velgørenhed
- Fællesskab
- Medfølelse/ Empati
- Tillid
- Bevidsthed
- Tilfredshed
- Samarbejde
- Høflighed
- Kreativitet
- Nysgerrighed/ Undren
- Beslutsomhed
- Hengivenhed
- Værdighed
- Disciplin
- Effektivitet
- Udholdenhed
- Energi
- Nydelse
- Entusiasme
- Lighed/Retfærdighed
- Etik
- Berømmelse
- Troskab
- Fokus
- Sjovt
- Generøsitet/Gavmildhed
- Sundhed
- Ærlighed
- Ære
- Håb
- Ydmyghed
- Uafhængighed/Individualitet
- Innovation
- Venlighed
- Loyalitet
- Modenhed
- Motivation
- Åbenhed
- Optimisme
- Orden/Organisation
- Lidenskab
- Tålmodighed
- Udholdenhed
- Produktivitet
- Professionalisme
- Kvalitet
- Respekt
- Tilfredshed
- Selvstændighed
- Uselvisk
- Service
- Oprigtighed
- Spiritualitet
- Styrke
- Taknemmelighed
- Tolerance
- Sandhed
- Forståelse
- Tapperhed
- Visdom

# Kerneværdier

Navn: \_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_

Når du definerer dine værdier, opdager du, hvad der virkelig er vigtigt for dig.

En god måde at begynde at gøre dette på er at se tilbage på dit liv - at identificere, hvornår du følte dig virkelig glad, og virkelig sikker på, at du foretager gode valg. Tænk på et betydningsfuldt øjeblik i dit liv. Hvad skete der for dig netop der? Hvilke værdier var i spil?

Modsat kan du også overveje tidspunkter, hvor du var meget vred og frustreret, hvad skete der? Og hvilke følelser havde du? Hvilke værdier blev undertrykt?

Når du har gjort listen af værdier op, kan du evt. opdele den i grupper. F.eks. "energi" eller sundhed, hvorunder vil fitness, sund mad, nok søvn indgå.

## 4) Udpeg nu de 5 vigtigste værdier.

Gennemgå listen, og spørg dig selv: "Hvad ligger til grund for mine valg"? Gå i dybden med hver af de 5 værdier.