

VÄLMÅENDEBLADET

Tips som för dig närmare din välmåendepotential



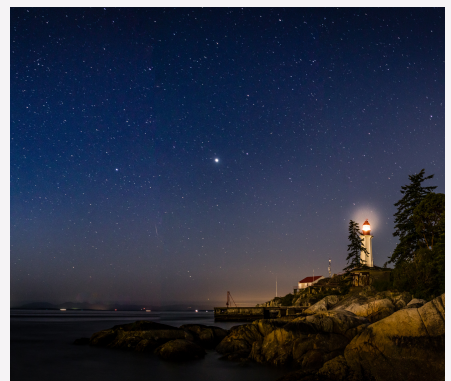
BESKRIV DINA VÄRDEORD

av Tomas Lönn

Att reflektera över värdeord såsom empati, styrka eller passion blir lätt livlöst om man inte först klargjort för sig själv vad de uttrycken innebär för just mig? Vad laddar du orden med för innebörd? Definitioner är viktiga, för att du och andra ska förstå vad värdet består i.

Resistant Minds delar här med sig av två tankeövningar som hjälper dig att komma fram till vad som känns viktigt för dig nu och i framtiden. När du gör övningarna, försök att vara så ärlig du kan mot dig själv och känn efter i hjärtat vad du anser ha störst värde i ditt liv. Försök bortse från den socialt accepterade etiken kring hur man "ska" tycka eller tänka.

**MÅLET MED ÖVNINGEN ÄR
ATT DU SKA IDENTIFIERA
LEDSTJÄRNOR ELLER
VÄRDEORD SOM KAN
HJÄLPA DIG ATT FORMULERA
EN ATTRAKTIV VÄRDERAD
RIKTNING FÖR DITT LIV.**



ARTIKELN OM DIG

Föreställ dig att du har gått i pension. En journalist vill skriva en artikel om din spännande karriär och ditt intressanta liv i en tidning.

- Vad skulle du vilja att de lyfte fram i artikeln?
- Vilka egenskaper karaktäriserar dig?
- Vilka prestationer skulle du vilja ha hunnit med fram till pensionen?
- Vilka beslut skulle du vara mest stolt över?
- Vad skulle du önska att journalisten inte hade fått reda på när de gjorde sin research?

Svaret på dessa frågor kommer att vägleda dig i din strävan till ett liv baserat på värderingar. Detta kan också hjälpa dig att lättare upptäcka vilka mål som känns viktigast för dig.

EGENSKAPER OCH VÄRDEORD

Tänk tillbaka på en situation där du kände dig riktigt tillfreds och stolt över dig själv...Vad var det du gjorde eller sade? Vilken värdering bottnar detta handlande i?

- Vilka egenskaper värderar du högt hos dig själv?
- Vilka är de värderingar som du vill att dina barn ska uppmärksamma hos dig och införliva i sina vuxna liv?
- Vad uppskattar du för egenskaper och värderingar hos de som finns runtomkring dig?

Här är det viktigt att du har laddat värdeorden med exempel och definitioner som betyder något för **dig**, så att orden får en tyngd och en betydelse som du kan ta med dig.



"DU ARBETAR MOT NÅGON ANNANS IDÉ OM FRAMGÅNG, DET ÄR INGEN FRAMGÅNG, OM DU HITTADE DIN FULLA POTENTIAL SOM MÄNNISKA, DET ÄR DIN FRAMGÅNG"

SADHGURUJV

