

## Övning 2 – Att utforska våra viktigaste värderingar

### *Gör följande skriftliga reflektionsövning:*

- Föreställ dig själv på äldre dagar. Du sitter i en trädgård och funderar över livet. När du ser tillbaka känner du djup tillfredsställelse, glädje och belåtenhet. Även om livet inte alltid varit lätt klarade du att, så gott du kunde, vara sann mot dig själv. Vilka värderingar levde du efter som gav dig mening? Till exempel att vara ute i naturen, resa och uppleva äventyr eller att ställa upp för andra. Skriv ner dina värderingar.
- Skriv nu ner på vilka sätt du känner att du inte lever i enlighet med dina värderingar eller på vilket sätt du känner att livet hamnat i obalans med dina värderingar. Till exempel att du kanske är för upptagen för att vara ute i naturen, trots att kontakt med naturen är det du älskar mest av allt.
- Om du känner att du är ur fas med flera av dina viktigaste värderingar, välj den värdering som är extra viktigt för dig och skriv ner den.
- Självklart stöter vi ofta på hinder som gör att vi inte kan leva i enlighet med våra viktigaste värderingar. Vissa av dem kan vara yttre hinder, som att ha för lite pengar eller för lite tid. Till exempel kanske ditt arbete tar mycket tid och gör att du inte har mycket tid över för att vara i naturen. Om det finns några yttre hinder, skriv ner dem.
- Det kan också finnas inre hinder för att du ska kunna leva så det stämmer med dina värderingar. Är du till exempel rädd för att misslyckas, tvivlar du på din förmåga eller står din inre kritiker i vägen? Du kanske känner att du inte är värd att få en bekymmersfri dag i skogen. Skriv ner eventuella inre hinder.
- Fundera nu på om vänlighet mot dig själv och självmedkänsla skulle kunna underlätta för dig att leva i enlighet med dina värderingar, till exempel genom att hjälpa dig att övervinna inre hinder, som din inre kritiker. Skulle självmedkänsla på något sätt kunna få dig att känna dig tillräckligt trygg att agera på ett nytt sätt eller att du vågar riskera att misslyckas? Eller sluta göra saker som bara är slöseri med tid? Eller skulle du kunna uttrycka vad du värdesätter på ett sätt som du inte tänkt på förut? Som till exempel att hitta ett nytt jobb med mer flexibelt schema så att du kan tälta i vildmarken oftare?
- Till sist, om hindren för att du ska kunna leva i enlighet med det du värdesätter är oöverstigliga, kan du ge dig själv medkänsla för sådana svårigheter? Att du trots omständigheterna alltså inte överger det du värdesätter högst? Och om det

oöverstigligen hindret är att du är ofullkomlig, precis som alla andra människor, kan du förlåta dig även för det?

### **Reflektion**

Hur kändes den här övningen för dig? Stötte du på något oväntat?

Vissa människor har svårt att identifiera sina viktigaste värderingar när de gör den här övningen. Det kan handla om att vi har levt så intensivt att vi inte har stannat upp för att hinna fundera över vad som känns djupt meningsfullt för oss. I det här fallet tar vi in självmedkänsla i form av att helt enkelt ställa frågan: "vad bryr jag mig om?". Är dina viktigaste värderingar dina egna på riktigt eller sådana som andra anser att du borde ha?

En del kanske är klara över sina värderingar men besvikna över att de inte lever i enlighet med dessa. Och visst är det bra att fundera över om självmedkänsla kan hjälpa oss att röja undan sådant som står i vägen för oss. Men det är lika viktigt att erkänna att vi ibland bara inte kan leva i enlighet med våra viktiga värderingar hur mycket vi än försöker. Om så är fallet för dig, prova att acceptera hur komplicerat det är att hela tiden hålla i gång glöden för att dina djupaste önskningar ska kunna besannas. Genom att bejaka det du värderar allra högst kanske du upptäcker att det kan innebära en stor skillnad för ditt liv.