VÄLMÅENDEBLADET

Tips som för dig närmare din välmåendepotential



IDENTIFIERA DINA VÄRDERINGAR

av Tomas Lönn

Trots att en människas värderingar fungerar som en kompass för livsval och beteenden så råder ofta en differens mellan värdering och individens medvetna val, en diskrepans som många gånger kan skapa en nedsatt psykisk hälsa och en känsla av att man inte når sin fulla potential som människa. Ett exempel på detta kan vara att jag värderar ett aktivt liv väldigt högt, men trots detta så ägnar jag mig mest åt aktiviteter på min fritid som karaktäriseras av passivt mottagande, vilket får mig att känna mig illa till mods.

För att minska avståndet mellan värdering och aktiva livsval/beteenden är det centralt att först identifiera om och isåfall på vilket sätt det råder en diskrepans mellan de två.

MÅLET MED ÖVNINGEN ÄR ATT DU SKA IDENTIFIERA EVENTUELLA AVSTÅND MELLAN VÄRDERING OCH BETEENDE GENOM ATT AKTIVT STUDERA DEN TID DU LÄGGER PÅ OLIKA AKTIVITETER I FÖRHÅLLANDE TILL VAD DU VÄRDERAR HÖGT I LIVET.



VÄRDERINGSDIAGRAMMET

1. Rita en stor cirkel på ett papper av valfri storlek. Dela in cirkeln nedan i tårtbitar där varje tårtbits storlek symboliserar den mängd tid du ägnar åt den här specifika delen av ditt liv. Ju större storlek tårtbiten har, desto mer tid ägnar du åt just detta. Exempel på tårtbitar är kärleksrelationen, dina vänner, ditt arbete, dina hobbies, motionsaktiviteter, personlig utveckling, dina passioner, glädjeämnen, mfl. Valet av tårtbit och dess storlek skall representera hur ditt liv ser ut just nu.
2. Gör nu om övningen genom att använda den andra cirkeln, men denna gång med den skillnaden att du först ställer dig frågan vad som i första hand skapar välmående och harmoni i dig, dvs vad som får livet att vara värt att leva. Vad är viktigt för dig? Hur skulle värderingsdiagrammet se ut om du levde ett autentiskt liv som fullt ut överensstämde med dina värderingar om vad som är viktigt i livet? Valet av tårtbitarnas storlek representerar hur ditt liv skulle se ut om du valde att leva helt utifrån dina värderingar.
3. Ta nu god tid på dig till att reflektera över följande frågor:

- Vad är skillnaden mellan det första och det andra värderingsdiagrammet?
- Vilka diskrepanser upptäckte du?
- Vad förhindrar att du aktivt väljer beteenden som leder dig mot din värderade riktning?
- Finns det inre hinder?
- Finns det yttre hinder?
- Vilket är det största hindret för att gå i den värderade riktningen?
- Vilka vägar runt hindret finns det? Lista alternativen.
- Hur skulle du i fortsättningen kunna göra aktiva livsval som fullt ut överensstämmer med vad du bryr dig om på allvar, det där som är värt att verkligen kämpa för?
- Vad skulle du kunna ta för ett litet steg mot en förändring redan imorgon?



ALICE: ”SKULLE DU BERÄTTA FÖR MIG VILKEN VÄG JAG BORDE GÅ HÄRIFRÅN?”

CHESHIRE CAT: ”DET BEROR EN HEL DEL PÅ VAR DU VILL KOMMA TILL.”

ALICE: ”JAG BRYR MIG INTE MYCKET OM VAR.”

CHESHIRE CAT: ”DÅ SPELAR DET INGEN ROLL VILKEN VÄG DU GÅR.”

ALICE I UNDERLANDET

