



Rigtig hjertelig velkommen til tredje del i vores adventskalender, hvor du indtil nu har arbejdet med Mestringshjulet og prioritering.

I dag skal vi arbejde med værdier.

### **De vigtige værdier**

For mange af os er værdier et lidt abstrakt begreb; men faktisk er det ligetil. Værdier er de elementer, som du sætter pris på, og som er vigtige for dig at efterleve.

Når du lever efter dine værdier, vil du opleve færre indre konflikter, mere tilfredshed, færre frustrationer og være gladere.

Men hvis du IKKE lever efter dine værdier, kan der opstå mentale og følelsesmæssige konfliktpunkter på de indre linjer. Du kan føle, at ting er helt forkerte, du er utilfreds, ked af det, frustreret og opgivende. Du kan miste din motivation, dit gode humør og din lyst til at yde en indsats. I værste fald kan du blive i tvivl om din egen værdi og formål i livet.

Overordnet set vil du være i farezonen for at udvikle stress. For er der noget, som kan sætte stressen i gang hos de fleste, så er det en evig indre konflikt, mellem den måde du

lever dit liv på, og den måde du ØNSKER at leve dit liv på – altså den måde, som er i overensstemmelse med dine værdier.

Så du skal have styr på dit værdiarbejde for at opnå et liv uden stress, men også i det små for at få en rolig og stressfri december.

## **Dagens gave**

I dagens gave skal du identificere dine kerneværdier. Til det skal du bruge værdiarket.

Du skal på første ark skrive 30 værdier, som du finder vigtige. Når du har gjort det, klipper du arket fra hinanden, så du sidder med 30 små værdi-snipper.

Du skal nu prioritere, hvilke 10 værdier som er dine vigtigste værdier. Værdier som du ønsker at leve dit liv efter. Disse 10 værdier er dine kerneværdier. Når du har fundet dine 10 kerneværdier, så spørg dig selv:

”Hvis jeg lever efter disse værdier, vil jeg så være mere afklaret, mindre stresset og have det bedre?”

Kan du sige ja – så har du de vigtigste 10 kerneværdier for dig.

Siger du nej – så skal du justere blandt dine kerneværdier.

Når du lever efter dine værdier, vil du opleve mere ro, større afklarethed og mindre stress.

[Se videoen, hvor Marianne viser dig, hvordan opgaven kan gribes an, og hent dit eget værdiark og liste til prioritering af værdierne](#)

## **Værdier ændrer sig livet igennem**

Når du laver opgaven med værdierne, så afspejler den de værdier, som er aktuelle for dig lige nu.

Hvis du lavede opgaven for 10 år siden eller igen om 3 år, vil nogle af værdierne måske have ændret sig, og nogle helt grundlæggende kerneværdier vil gå igen. Det er ganske naturligt, for vores værdier ændrer sig, som vi går gennem livet.

Hvad, der ikke ændrer sig, er, at værdier er meget styrende for vores trivsel, vores evne til at modstå stress og vores evne til at prioritere. Når du lever efter dine værdier, bliver det pludselig meget lettere at sige ja eller nej tak til de muligheder, opgaver og valg som viser sig i livet.

At efterleve dine værdier giver dig et fast standpunkt i livet. Det giver dig autencitet og styrke, og det er gode egenskaber at oparbejde, hvis du vil undgå en stresset tilværelse.

Vi ønsker dig en glædelig 3. advent, og vi glæder os til at besøge din mailbox næste søndag.

Hilsen Ubbe & Dunne