

Grundværdier:

Grundværdierne er dit hjertes dybeste ønsker for, hvordan du vil opføre sig som menneske.

De er dit HVORFOR... hvorfor du står op om morgenen, hvorfor du er drevet i bestemte retninger, fremfor andre.

Der er bogstaveligt talt hundredvis af forskellige værdier, og nedenfor finder du en liste over et udsnit, som vi synes dækker meget godt hele spektret.

Husk der er ingen sådanne ting som 'rigtige værdier' eller 'forkerte værdier'. Det er lidt ligesom vores smag i pizzaer. Hvis du foretrækker skinke og ananas, men jeg foretrækker salami og oliven, det betyder ikke, at min smag i pizzaer er rigtigt og din er forkert. Det betyder blot, at vi har forskellige smag.

Og på samme måde, kan vi have forskellige værdier.

Dette skema kan være en stor hjælp, når vi skal coache en klient første gang. Send det evt. til dem inden første session, for derved at skabe bevidsthed vedrørende motivationen for de mål klienten har.

Vælg de 5 vigtigste værdier:

1. Accept: at være åben for og accepterende over for mig selv, andre, livet osv.
2. Adventure: at være eventyrlysten; til aktivt at søge, skabe eller udforske nye eller stimulerende erfaringer.
3. Selvhævdelse: til respektfuldt stå op for mine rettigheder og anmode om hvad jeg ønsker.
4. Autenticitet: at være autentisk, ægte, at være tro mod mig selv.
5. Skønhed: at værdsætte, skabe, nære eller dyrke skønhed i mig selv, andre, miljøet mm.
6. Pleje: at være omsorgsfuld mod mig selv, andre, miljø mm.
7. Udfordring: at udfordre mig selv til at vokse, lære, og forbedre.
8. Medfølelse: at handle med venlighed over for dem, der lider.
9. Tilslutning: at engagere mig fuldt ud, og være fuldt til stede i livet og med andre mennesker.
10. Bidragende: at bidrage, hjælpe, assistere, eller gøre en positiv forskel for mig selv og andre.
11. Pligtopfyldende: at være respektfuld og lydige af regler og forpligtelser.
12. Samarbejde: at være samarbejdsvillig og samarbejde med andre.
13. Mod: at være modig til at se frygt i øjnene, trusler, eller vanskeligheder.
14. Kreativitet: at være kreativ og/eller innovativ.
15. Nysgerrighed: at være nysgerrig, åben og interesseret; at udforske og opdage.
16. Tilskyndelse: at fremme og belønne adfærd, jeg værdsætter i mig selv eller andre.
17. Ligestilling: at behandle andre på lige fod med mig selv, og omvendt.
18. Spænding: at søge, skabe og deltage i aktiviteter, der er spændende, stimulerende eller spændende.
19. Fairness: at være fair over for mig selv eller andre.
20. Fitness: at opretholde eller forbedre min kondition; at passe min fysiske og

mentale sundhed og velvære.

21. Fleksibilitet: at justere og tilpasse mig til skiftende omstændigheder.

22. Frihed: at leve frit; at vælge, hvordan jeg lever og opfører mig, og/eller hjælpe andre gøre det samme.

23. Venlighed: at være venlig, omgængelig, eller behagelig over for andre.

24. Tilgivelse: at tilgive mig selv og/eller andre.

25. Sjov: at være sjov, søge, skabe og deltage i sjove aktiviteter.

26. Generøsitet: at være generøs, dele og give, for mig selv eller andre.

27. Taknemmelighed: at være taknemmelig for og anerkendende af de positive aspekter af mig selv, andre og livet.

28. Ærlighed: at være ærlig, sandfærdig, og oprigtig med mig selv og andre.

29. Humor: at se og værdsætte den humoristiske side af livet.

30. Ydmyghed: at være ydmyg eller beskedent; at lade mine resultater tale for sig selv.

31. Flittighed: at være flittig, hårdtarbejdende, dedikeret.

32. Uafhængighed: at være selvkørende, og vælge min egen måde at gøre tingene på.

33. Intimitet: at åbne op, afsløre, og dele mig selv - følelsesmæssigt eller fysisk - i mine tætte personlige relationer.

34. Retfærdighed: at opretholde retfærdighed og rimelighed.

35. Venlighed: at være venlig, medfølelse, betænksom og omsorgsfuld mod mig selv og/eller andre.

36. Kærlighed: at handle kærligt imod mig selv eller andre.

37. Mindfulness: at være bevidst om, åben for, og nysgerrig omkring min her-og-nu erfaring.

38. Orden: at være velordnet og organiseret.

39. Åbenhed: at tænke tingene igennem, se tingene fra andres synspunkter.

40. Tålmodighed: at vente roligt på, hvad jeg vil opnå.

41. Vedholdenhed: at fortsætte resolut, trods problemer eller vanskeligheder.

42. Nydelse: at skabe og give nydelse for mig selv eller andre.

43. Lederskab: kraftigt påvirke eller udøve myndighed overfor andre, for eksempel; lede og organisere.

44. Gensidighed: at opbygge relationer, hvor der er en rimelig balance mellem at give og tage.
45. Respektfuld: at være respektfuld over for mig selv og/eller andre; at være høflig, betænksom og vise positive hensyn.
46. Ansvar: at være ansvarlig for mine handlinger og for mit liv.
47. Romantik: at være romantisk, vise og udtrykke kærlighed eller stærk hengivenhed.
48. Sikkerhed: at sikre, beskytte, skabe sikkerhed for mig selv og/eller andre.
49. Selvbevidsthed: at være opmærksom på mine egne tanker, følelser og handlinger.
50. Egenomsorg: at passe på min sundhed og velvære, og varetage mine behov.
51. Selvudvikling: at vokse, fremme eller forbedre viden, færdigheder, personlig karakter, eller livserfaring.
52. Selvkontrol: at handle i overensstemmelse med mine egne idealer.
53. Sensualitet: at skabe, udforske og nyde oplevelser, der stimulerer de fem sanser.
54. Seksualitet: at udforske eller udtrykke min seksualitet.
55. Spiritualitet: at forbinde mig med noget større end mig selv.
56. Skillfulness: løbende at øve og forbedre mine færdigheder, og anvende mig selv fuldt ud ved at bruge dem.
57. Støttende: at være støttende, hjælpsom, opmuntrende, og til rådighed for mig selv eller andre.
58. Tillidsfuld: at være troværdig; at være loyal, trofast, oprigtig og pålidelig.
59. Tilføj din egen værdi her – måske har du en helt særlig værdi som ikke er nævnt i listen.
