

## Övning: Värdelista

Ett värde är en grundläggande övertygelse om vad som är viktigt och bör prioriteras. När du ska ta reda på vad du har för värden är detta en process som innebär att du t.ex. använder din historia och känner efter inom dig själv vad som är mycket viktigt för dig. Följande är en lista med exempel på värden som kan ge dig inspiration.

Accepterande	Gemenskap	Ro
Andlighet	Glädje	Rytm
Anständighet	Grundlighet	Rättfärdighet
Ansvar	Harmoni	Samarbete
Arbete	Humor	Sammanhållning
Balans	Hälsa	Samvaro
Disciplin	Hänsynsfullhet	Seriositet
Dramatik	Individualitet	Social medvetenhet
Effektivitet	Inlevelse	Sparsamhet
Ekologi	Kommunikation	Stabilitet
Estetik	Kreativitet	Tillit
Flexibilitet	Kärlek	Tro
Frihet	Lika värde	Trohet
Fruktbarhet	Noggrannhet	Trovärdighet
Fyndighet	Närvaro	Trygghet
Fördjupning	Optimism	Utveckling
Förnuft	Professionalism	Växande
Förutseende	Renlighet	Ärlighet
Förändring	Respekt	Öppenhet

Källa: *Kompassen till ditt liv – coaching i att skapa förändring*, viva förlag.  
Anette Andersson, Lisbeth Damkjaer och Christa Lykke.

## Övning: Mina värderingar

Välj ut 10 värden eller skriv egna och ställ dem sedan mot varandra för att prioritera dessa.

*Exempel:* Respekt och öppenhet? Vilket är viktigast? När du ställt alla värden mot varandra får du en rangordning på vad som är viktigast för dig. Skriv ner dem på listan.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_