

Almindelige værdier

Der findes ikke en "rigtig" eller "forkert" værdi. Formålet med listen er at give dig inspiration til at reflektere over hvad der er dine værdier. Værdier omhandler hvilket menneske du ønsker at være og hvad du gerne vil stå for som menneske. Værdier omhandler dine handlinger.

Du kan f.eks. rate alle værdierne fra 1 til 5, hvor 1 er "ikke en vigtig værdi for mig" og 5 er "en meget vigtig værdi for mig". Derefter kan du vælge 2-5 værdier, ud fra de værdier som du har givet 4 og 5, og undersøge dem nærmere hvorfor netop disse er vigtige for dig. Du kan dernæst også vælge, at øve, at handle mere ud fra disse værdier i dit liv.

"

1. **Accept:** At være åben og accepterende over for mig selv, andre, livet osv.
2. **Eventyr:** At være eventyrlysten; aktivt at søge, skabe eller udforske nye eller stimulerende oplevelser
3. **Myndighed:** At holde respektfuldt på min ret og bede andre om det, jeg ønsker
4. **Autenticitet:** at være ægte og virkelig; at være tro mod sig selv
5. **Skønhed:** At værdsætte, skabe, fremelske eller udvikle skønhed hos mig selv, andre, i mine omgivelser osv.
6. **Omsorgsfuldhed:** At være omsorgsfuld overfor mig selv, andre, mine omgivelser osv.
7. **Udfordringer:** at blive ved med at udfordre mig selv for at vokse, lære og udvikle mig
8. **Medfølelse:** At opføre mig venligt over for de mennesker, der har det svært
9. **Bidrag:** At hjælpe andre eller gøre en positiv forskel for mig selv og andre
10. **Konformitet:** At være respektfuld og lydige over for regler og forpligtelser
11. **Forbindelse:** At engagere mig fuldt ud i det, jeg gør, og være fuldt nærværende sammen med andre
12. **Samarbejde:** At samarbejde og samvirke med andre
13. **Mod:** At være modig; at holde ved på trods af frygt, trusler eller vanskeligheder
14. **kreativitet:** At være kreativ eller innovativ
15. **Nysgerrighed:** At være fordomsfri og interesseret; at udforske og opdage
16. **Opmuntring:** At belønne adfærd, som jeg værdsætter hos mig selv eller andre
17. **Lighed:** At behandle andre som mine jævnbyrdige og vice versa
18. **Spænding:** At søge, skabe og engagere mig i aktiviteter, der er fængslende, spændende eller stimulerende

19. **Fairness:** at være fair over for mig selv og andre
20. **Fitness:** At bevare eller forbedre min form, at tage vare på min fysiske og mentale sundhed og mit velbefindende
21. **Fleksibilitet:** Villigt at tilpasse mig efter og indrette mig på skiftende omstændigheder
22. **Frihed:** At leve frit, selv at vælge hvordan jeg lever og opfører mig eller hjælpe andre til at gøre ligeså
23. **Venlighed:** At være venlig, omgængelig eller elskværdig over for andre
24. **Tilgivelse:** At være tilgivende over for mig selv og andre
25. **Sjov:** At søge, skabe og engagere mig i fornøjelige aktiviteter
26. **Generøsitet:** At dele og være givende over for mig selv og andre
27. **Taknemmelig:** At være taknemmelig for og at værdsætte de positive aspekter ved mig selv, andre og livet
28. **Ærlighed:** At være ærlig, sandfærdig og oprigtig over for mig selv og andre
29. **Humor:** At se og værdsætte den humoristiske side af live
30. **Ydmyghed:** At være ydmyg eller beskeden, at lade mine præstationer tale for sig selv
31. **Flid:** At være flittig, hårdtarbejdende, engageret
32. **Selvstændighed:** At klare mig selv og vælge min egen måde at gøre tingene på
33. **Intimitet:** At åbne mig, afsløre og dele ud af mig selv – følelsesmæssigt eller fysisk – i mine tætte personlige relationer
34. **Retfærdighed:** At opretholde retfærdighed og fairness
35. **Kærlighed:** at opføre mig kærligt eller omsorgsfuldt over for mig selv eller andre
36. **Mindfulness:** At være bevidst om, åben over for og nysgerrig med hensyn til min oplevelse i nuet
37. **Orden:** At være disciplineret og organiseret
38. **Fordomsfrihed:** At tænke tingene igennem, se dem fra andres synsvinkel og vurdere det, de siger og gør på en fair måde
39. **Tålmodighed:** At vente roligt og tolerant på det, jeg ønsker
40. **Vedholdenhed:** At fortsætte beslutsomt på trods af problemer eller vanskeligheder
41. **Glæde:** At skabe glæde for mig selv eller andre
42. **Magt:** At have stærk indflydelse på eller udøve autoritet over andre, at gå foran, lede og organisere

43. **Gensidighed:** At opbygge relationer, hvor der er en rimelig balance mellem at give og at tage
44. **Respekt:** At være respektfuld over for mig selv og andre, at være høflig, hensynsfuld og udvise positiv agtelse
45. **Ansvarlighed:** At være ansvarlig for mine handlinger
46. **Romantisk:** At være romantisk, at vise og udtrykke kærlighed eller stærk hengivenhed
47. **Tryghed:** At skabe, beskytte eller sikre tryghed for mig selv eller andre
48. **Selvbevidsthed:** At være bevidst om mine egne tanker, følelser og handlinger
49. **Selvomsorg:** at tage vare på min sundhed og mit velbefindende og få mine behov opfyldt
50. **Selvudvikling:** At blive ved med at opdyrke, udvikle eller forbedre mig, hvad angår min viden, min karakter eller mine livserfaringer
51. **Selvkontrol:** At handle i overensstemmelse med mine egne idealer
52. **Sanselighed:** At skabe, udforske og nyde oplevelser, der stimulerer de fem sanser
53. **Seksualitet:** At udforske eller udtrykke min seksualitet
54. **Spiritualitet:** At være i kontakt med noget, der er større end mig selv
55. **Dygtighed:** Konstant at praktisere og forbedre mine færdigheder og engagere mig selv fuldt ud, når jeg anvender dem
56. **Støttende:** At være støttende, hjælpsom, opmuntrende og tilgængelig for mig selv og andre
57. **Tillid:** At være pålidelig, at være loyal, trofast, oprigtig og reel “

Notér gerne flere værdier her, hvis de ikke er nævnt: