

# Verdier

Livsstyrketreningsseminar 8. februar 2024

# Hensikt

Bli mer bevisst på:

- hva som er viktig for deg i den livsfasen du er i, og hva som eventuelt hindrer deg i å gi (mer) plass til det som er viktig.
- om du har muligheter til å ta andre eller nye valg.

# Verdiklargjøring

Verdiklargjøring er en livslang og kontinuerlig prosess som innebærer nærsynt, **ikke dømmende og vennlig** gransking av egne motiv, mål og handlinger – og som har større selvinnsikt som mål (fritt etter Aadland, 1998 som bruker uttrykket «selvkritisk gransking»)

# Hva er verdier?

- Alt som er grunnleggende verdifullt for mennesket. Alt vi ønsker å ta vare på, verne om og videreutvikle.
- Noe som er viktig for meg, noe jeg setter pris på, noe jeg gjerne vil gi plass i livet mitt (Grendstad, 1996).
- Stabile mål, ideal og prioriteringer som kommer til uttrykk gjennom reflekterte verbale utsagn og/eller gjennommåter å handle på (Aadland, 1998).

# Verdier og faser i livet

- Verdier kan være knyttet til ulike faser i livet
- Gjennom livet – fra barn til gamle - vil noe være mer viktig i noe faser enn i andre.
- Noe er viktig hele livet: å bli sett, hørt, tatt i mot og kjenne seg elsket av noen
- Noen ganger velger livet for meg.

# Tre grunnleggende verdikategorier

- *Kvaliteter* - kjennetegn ved handlinger, tilstander og mellommenneskelige relasjoner (f.eks. rettferdighet, kjærlighet, ærlighet, respekt).
- *Aktiviteter* - knyttet til hva jeg prioriterer (f.eks. arbeid, livsstil, hjem).
- *Personer og ting* (familie, venner, bil, kunst).

(Aadland, 1998)

# Verdibevissthet

- Betydningen av å stoppe opp og være oppmerksom når noe «skurrer» gjennom kropps-signaler
- Ved å være bevisst på hvilke verdier som er viktige for meg i livets ulike sammenhenger, gir det meg muligheter til å stoppe opp og være bevisst hvis noe «skurrer» i meg selv eller i relasjoner til andre – eller begge deler

# Verdidilemma og verdikonflikt

- Verdidilemma oppstår når vi må prioritere mellom ulike verdier som synes like viktige for oss.
- Verdikonflikt: De fleste konflikter er knyttet til uenighet om verdier.
- Når 'livet velger for meg', f.eks. i form av en langvarig sykdom, kan det få konsekvenser for mange ulike verdier i livet. Det kan oppstå konflikt mellom egne ønsker og behov – og hva kroppen klarer.



# Verdier og følelser

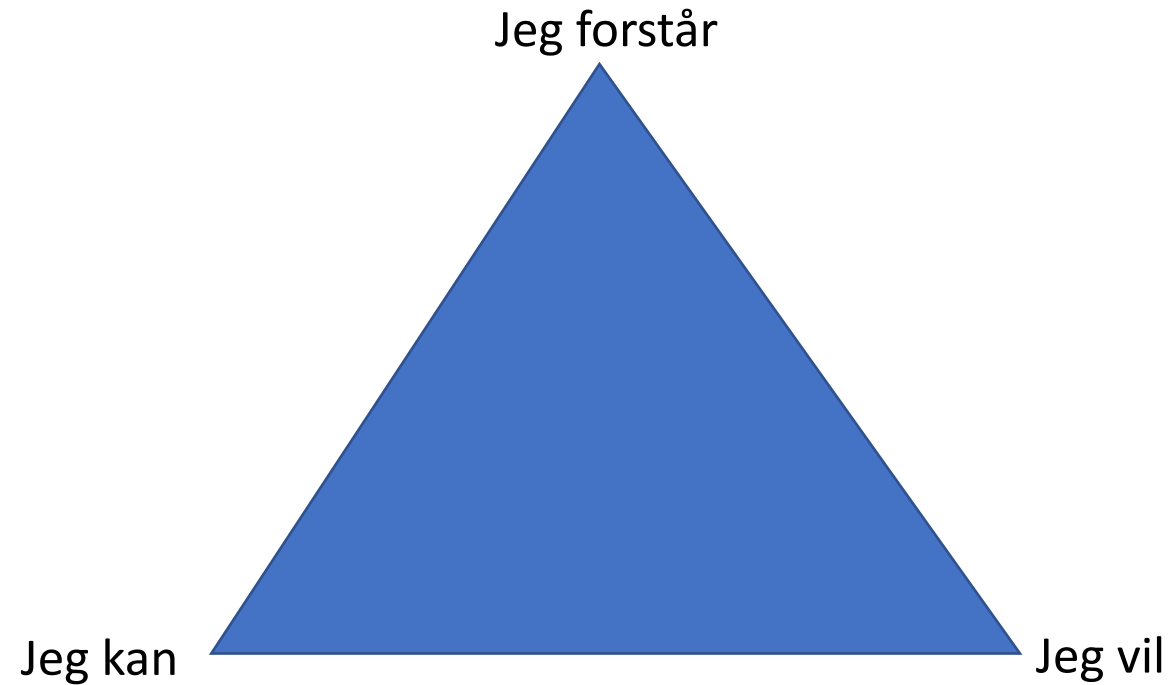
- Stress oppstår når noe som er viktig for oss står på spill, er under press, eller er truet. Å ikke leve i pakt med våre verdier kan gi følelsmessig smerte og reaksjoner som f.eks. sinne og sorg.
- Hypotese: Hvis jeg over tid stenger for det jeg virkelig trenger – kan det føre til ubalanse og redusert helse/sykdom? Hvis det over tid ikke er i samsvar mellom mine forfektete verdier og bruksverdier – kan det føre til ubalanse, redusert helse og sykdom?

# Verdier og mening. (Antonovsky, 2000)

Meningskomponenten i Opplevelse av sammenheng:

- At kravene oppleves som utfordringer jeg synes det er verdt å investere/engasjere meg i.
- Noen områder er ekstra viktige: Indre følelser, våre nærmeste personlige relasjoner, våre fremste rolleaktiviteter, de eksistensielle forholdene.

# Økt opplevelse av sammenheng



# Hjertets visdom inn i verdibevisstgjøring

## De fem veiene inn til hjertets visdom (Bertelsen, 2013):

- Bevisstheten om oppmerksomheten: Bli bevisst oppmerksomheten, nærvær
- Bevisstheten om kroppen: Evnen til å hvile og være i kontakt med kroppen
- Bevisstheten om pusten: Muligheten for å være i kontakt med og følge pusten
- Bevisstheten om hjertet: Kunne lytte til hjertet, øve opp sin evne til vennlighet, empati og medfølelse (innover og utover)
- Bevisstheten om kreativiteten: Bli klar over den kontinuerlige strømmen av spontane impulser og kreativitet i kropp, sinn og sanser

# Hensikt og metoder i utforsking av «verdier – hva er viktig for meg?»

- Bli bevisst på hva som er viktig for meg i livet mitt, hva som eventuelt hindrer meg i å gi/gjøre plass til det som er viktig for meg
- Bli bevisst og oppmerksom på at vi i en hver situasjon har valg
- Metoder og øvelser: Soloppgave(ufullstendige setninger), fantasireiser, logger, delinger og veiledning
- Hensikten med metodene og øvelsene er å legge til rette for økt bevissthet og økt kontakt med hjertets visdom knyttet til temaet «verdier»

## Vågestykket

«Mennesket må våge å se seg selv i øynene  
- se sannheten om seg selv.

I dette vågestykket skjer en renselse.

Stadig renselse er nøkkelen som åpner døren til hjertets  
rom»

Vigdis Garbarek

# Veiledning i triader: Kl.13.50-14.40(50 min.)

Hver veiledningssekvens med refleksjon: ca.16 minutter

- Ca.10 minutter på selve veiledningen
- En er veileder, en blir veiledet og en er observatør(rullere)
- Observatøren passer tiden
- Ca. 6 minutter på tilbakemelding/refleksjon fra observatør, veileder og den som ble veiledet

# Hensikt

- Økt bevissthet på hva som er viktig for meg i livet mitt, hva som eventuelt hindrer meg i å gi/gjøre plass til det som er viktig for meg
- Bli bevisst og oppmerksom på at vi i en hver situasjon har valg



# Forslag til veiledning

Hente fram soloppgaven om verdier. Se på setningene, spesielt de du satt kryss ved.

Følgende undrings/refleksjonsspørsmål er viktige å ha med:

- Hvordan var det å se deg selv gjennom en vanlig hverdag knyttet til verdiene dine – og spesielt de tre du satt kryss ved?
- Hva kan hindre deg i å leve i pakt med egne verdier?
- Hva kan hjelpe deg/bidra til at du lever *mer* i pakt med verdiene dine? (Hva fikk du kontakt med i møte med «den gode hjelperen»?)
- Hvis du skulle leve *mer* i pakt med verdiene dine enn du gjør – hva vil du eventuelt gjøre annerledes? (Første lille skritt)
- Hvordan tror du det vil være å være deg når du lever mer i pakt med verdiene dine? (Dersom jeg lever mer i pakt med verdiene mine, så....)
- Hva vil eventuelt være annerledes – i deg og rundt deg? (Undring)