

# Inspirationsark til værdiafklaring

*Vælg de tre vigtigste værdier for dig, når du tænker på hvilket liv, du gerne vil leve; hvad du gerne vil stå for på denne jord; hvilken person du gerne vil være overfor dig selv og andre.*

Mod  
Kreativitet  
Generøs  
Eventyr  
Omsorg  
Nærvær  
Selvsikkerhed  
Autencitet  
Spænding  
Kærlighed  
Egenomsorg  
Fitness  
Udholdenhed  
Nysgerrighed  
Flexibilitet  
Mindfulness  
Medfølelse  
Frihed  
Orden  
Ansvar  
Flid  
Venlighed  
Accept  
Respekt  
Tilgivelse  
Sikkerhed  
Intimitet  
Tillid  
Sjov og humor  
Taknemmelighed  
Sanselighed  
Uafhængighed  
Ærlighed  
Seksualitet  
Retfærdighed  
Åbenhed  
Dygtighed  
Støtte

Andet: \_\_\_\_\_

## Mine tre udvalgte værdier

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

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

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

## Hvad betyder disse værdier for mig?

1.

2.

3.

## Sådan ser mit liv ud i dag i forhold til disse værdier

1.

2.

3.

## Sådan ønsker jeg, at det skal se ud

1.

2.

3.

**Disse konkrete skridt vil jeg tage for at nærme mig mine værdier**

1.

2.

3.