

Personlig værdiafklaring

Hvorfor arbejde med værdier?

I vores coaching alliance definerer jeg værdier, som de kvaliteter, der definerer dig og dermed også din indre kerne. Uden dine værdier ville du ikke være den, du er. Jo mere du lever et liv i tråd med dine værdier, des mere vil du opleve en klarhed og tilfredshed i dit liv. Du vil sikkert også opleve flere valgmuligheder, og at det er lettere at vælge til og fra. Dine værdier fungerer derfor også som en slags pejlepunkt i dit liv.

Eksempler på værdier kan være ærlighed, personlig udvikling, respekt, anerkendelse, at gøre en forskel, frihed, penge, kreativitet, sjov, mad og drikke, rejse, fleksibilitet, tålmodighed, nysgerrighed, kærlighed og kvalitet.

Vores værdier udspringer af de 6 menneskelige behov, som lyder:

Samhørighed – Udvikling – Forandring – Tryghed – Bidrage – Omsorg

Hvis du bruger tid og energi på noget der bryder med (ikke respekterer eller kompromitterer) en af dine værdier, vil du begynde at føle en stigende utilfredshed eller frustration.

Hvis ikke du respekterer dine værdier, når du vælger hvad du vil lave eller i dine forhold til andre mennesker, vil du opleve at noget mangler. Du kan også opleve forvirring, eller at der er noget galt i dit liv

Værdier er følelser – og jo mere vi lytter til vores følelser, opnår vi balance, indre fred og ro i vores system. Åndeligt og personligt.

Motivationen for at arbejde med værdier er selvindsigt og klarhed på HVEM du er og HVAD du vil i DIT liv, hvad du vil have mere af og hvorfor!

Når du ved hvad du står for, hvad du vil og ikke vil, hvad dine værdier er i livet, fremstår du som en person der hviler i sig selv og både dig selv og dine omgivelser vil have det rart med at være i din nærhed. Din måde at tackle udfordringerne på, vil være proaktivt og fremadrettet, fordi du ved, inderst inde, at du, så længe du handler i overensstemmelse med dine værdier, ikke kan gøre det bedre og til enhver tid vil have det godt med det.

Du gør, med andre ord, det bedste du kan.

Du kan planlægge og undgå mange faldgruber som f.eks at gå med til noget du inderst inde ikke har lyst til, men som er svært for dig at sige fra overfor, da du ikke ved hvordan.

Når vi er afklarede med vores værdier, vores fundament, vil det ikke svært for os, fordi det føles naturligt og indlysende. Vi fremstår som troværdige og mennesker "man kan stole på" fordi der er sammenhæng med det vi siger og den måde vi lever vores liv på og handler på.

Personlig Værdiafklaring er et smukt stykke selvudviklingsprojekt som skaber indsigt, styrker dit selvværd og din tro på dig selv, motiverer dig til at være chefen i eget liv – på den gode måde hele vejen igennem.

Jeg glæder mig til at coache dig hen imod dine nye værdier og hjælpe og støtte dig med at skabe nye støttende vaner, så dine nye værdier på sigt, bliver en naturlig del af dig og det du ønsker ud af dit liv.

GITTE HOUMAND
Lifecoach