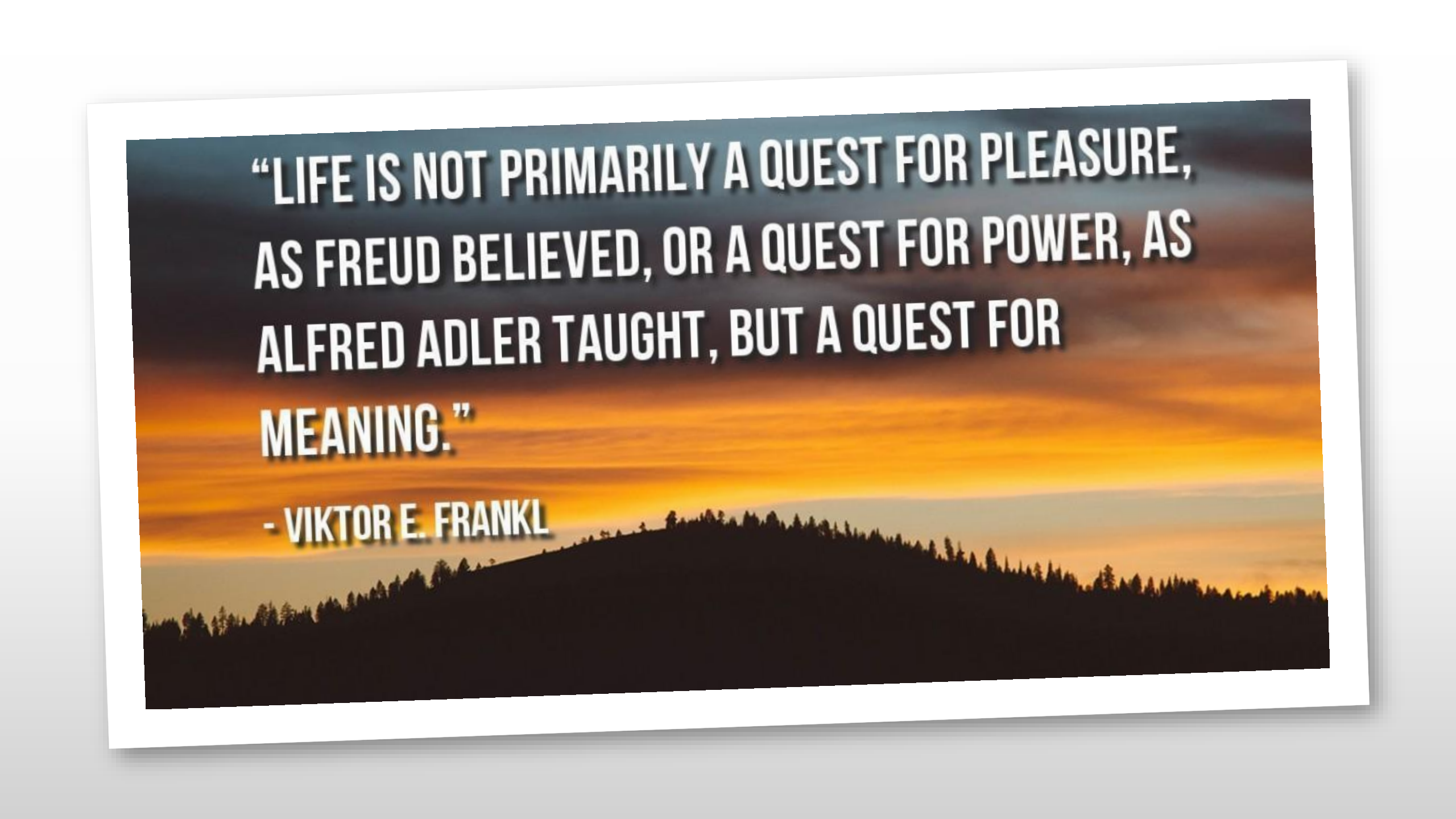




# Mine værdier

8. gang i Symptom-  
håndteringsgruppen

A photograph of a sunset over a forested hill. The sky is filled with horizontal bands of orange, yellow, and red, transitioning to a darker blue at the top. The foreground shows the dark silhouette of a forested hillside. The quote is overlaid in white, bold, sans-serif text.

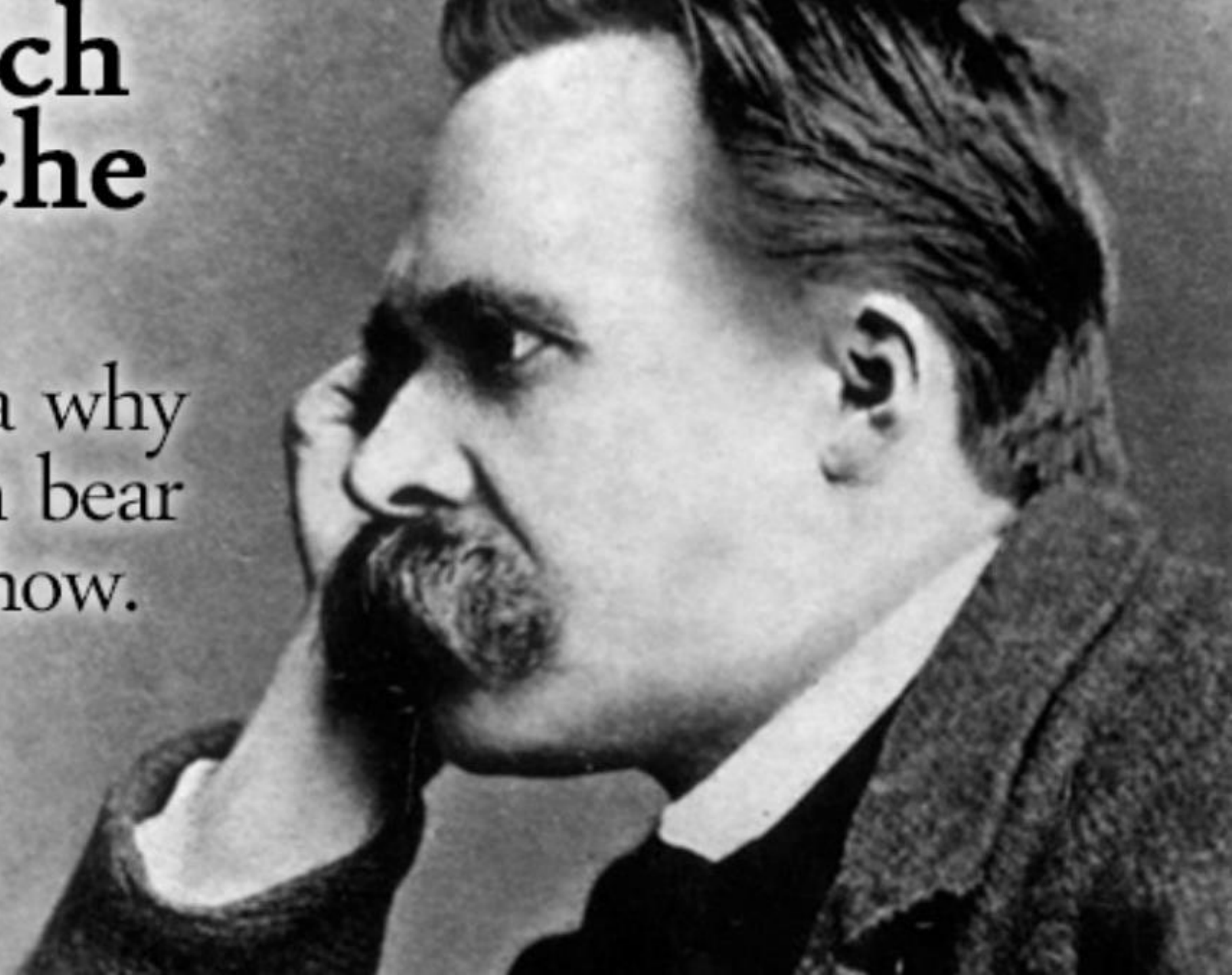
**“LIFE IS NOT PRIMARILY A QUEST FOR PLEASURE,  
AS FREUD BELIEVED, OR A QUEST FOR POWER, AS  
ALFRED ADLER TAUGHT, BUT A QUEST FOR  
MEANING.”**

**- VIKTOR E. FRANKL**

# Friedrich Nietzsche

(1844-1900)

He who has a why  
to live for can bear  
almost any how.



# Værdier og mål

- Det kan være hårdt arbejde at ændre sine mønstre
- Det er vigtigt, at processen giver mening for DIG
- Det er DINE mål, der skal være styrende for processen
- Derfor arbejder vi også med værdier og værdifulde mål



# Fyrtårnet og kompasset

- Når ens værdier er afklaret, og man har forpligtet sig til dem, kan de være som et fyrtårn, som man kan navigere efter, og som giver retning i svære tider og vanskelige situationer
- Værdier er som et fyrtårn, der lyser og viser vej på livets hav, ikke mindst når det blæser op, og stormen raser
- Fyrtårnets lys viser dig vejen til det, som betyder noget for dig uanset bølgerne og livets gang
- Retter vi ikke vores opmærksomhed mod fyrtårnets lys, driver vi rundt på må og få, og hvor stormens bølger nu måtte føre os hen, mens vi venter på, at stormen lægger sig
- Værdier kan også beskrives som et kompas, der kan lede en gennem de storme, der kommer i livet, når bølger af angst og storme af tanker raser



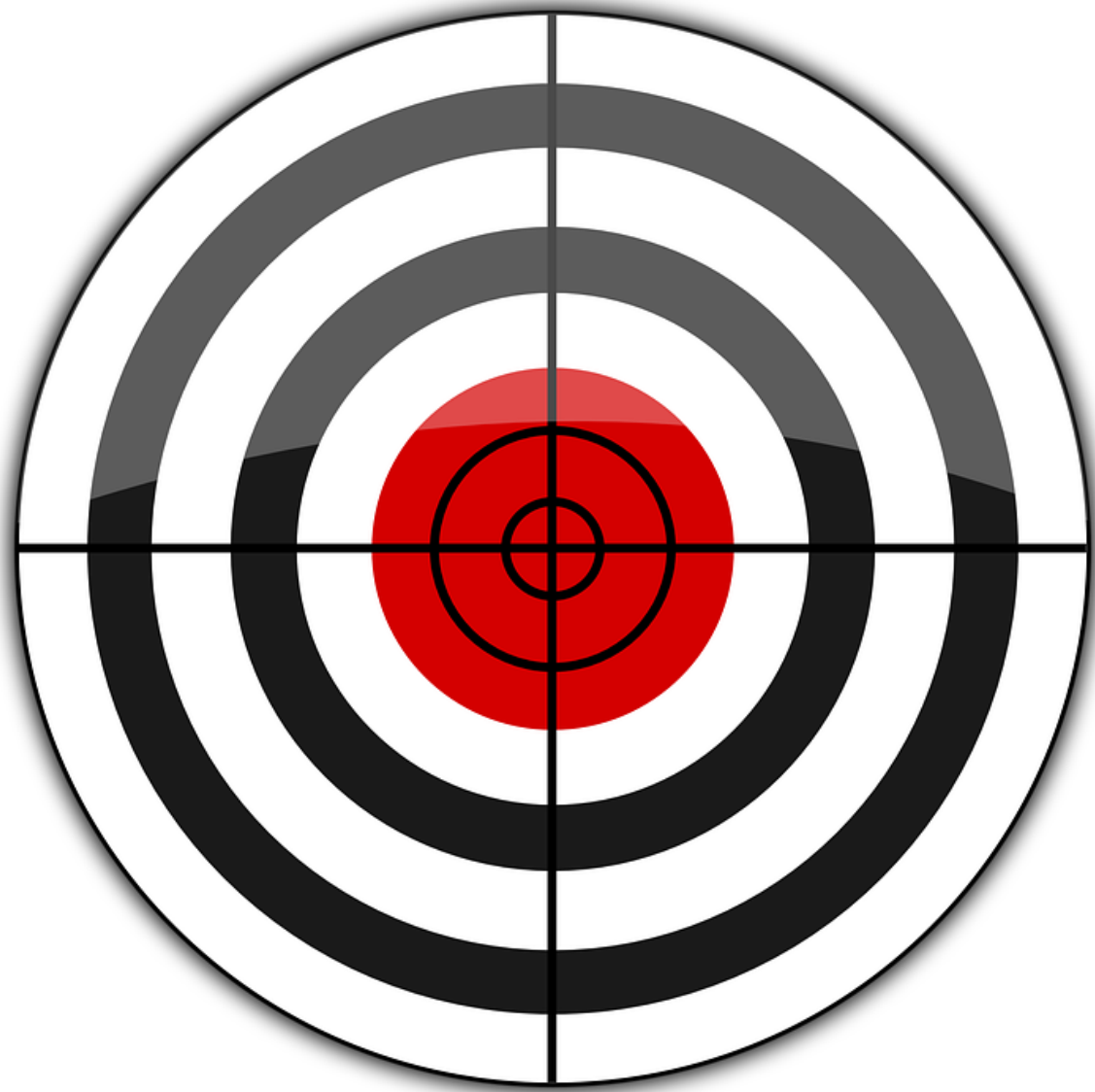
# Værdier

- "Hvorfor gør du overhovedet det her?"
- Er det vigtigt for dig? (fx at kunne begynde at arbejde igen)
- Hvornår oplever du følelsen af at være styret af lyst?
- "Whatever makes your heart sing..."
- **Metafor:** hvad skal der stå på din gravsten?
- **Metafor:** hvis ingen vidste...

# Værdier – hvad skal jeg vælge?



- Where there is pain; there are values  
Where there are values; there is pain
- "Jeg tør ikke drømme om noget, for angsten har slukket mit håb"
- Det kan være nødvendigt at afprøve forskellige aktiviteter for at finde ud af, hvad der er værdifuldt
- Man kan også tænke på personer, man ser op til og finde ud af, hvilke værdier, de repræsenterer
- Hjemmetræning hver aften: hvad har været værdifuldt for mig i dag?





# Mixerpulten

- Mixerpulten kan bruges som metafor for hvordan man, alt efter hvor man er i livet, eller hvilken situation man står i, ikke kan have al sin opmærksomhed eller bruge al sin energi indenfor et livsdomæne
- Som nybagt moder, vil man bruge megen opmærksomhed og energi indenfor familien, mens en førsteårs universitets-studerende vil bruge megen tid og energi inden for uddannelse. En diabetiker vil skulle bruge mere tid og opmærksomhed omkring sundhed, mens en stresset og hårdtarbejdende person med fordel vil kunne kigge på, om der skal bruges mere opmærksomhed og energi på fritid



# Værdibaserede handlinger og -mål

- "If you always do what you've always done; you'll only get what you've always gotten" (Eleanor Roosevelt)
- "Insanity is doing the same thing and expecting different results" (Albert Einstein)
- Sætte værdifulde konkrete mål ift. noget, som er vigtigt for dig
- S – specifikt
- M – meningsfuldt
- A – attraktivt
- R – realistisk
- T- tidsafgrænset



Hvilken  
retning  
er *din*  
retning?

