

# Kend dine værdier og lev et mere tilfredsstillende liv

## Får du dine værdier indfriet?

### Og hvad er værdier?

Værdier er det, der er vigtigt for os her i livet. Det kan være at du har høj værdi på frihed, så det er vigtigt for dig, frit at kunne lave aftaler med vennerne, tage på spontane ture, om det er endagsture eller weekendture. Eller også kan det være, at du har høj værdi på tryghed og dermed er tryk ved at vide, at alt er som det plejer. Du tager på sommerferie på samme tidspunkt hvert år, til det samme land, den samme by og måske endda det samme hotel.

Når vi mennesker får vores værdier indfriet, bliver vi glade, måske endda lykkelige og føler os hele - alt er okay, det er dejligt at være til og være mig.

Når vi ikke får indfriet vores værdier, kan vi føle, at vi ikke slår til, vi bliver pressede, utilfredse og ulykkelige. I værste tilfælde kan det føre til, at vi får stress eller bliver deprimerede.

Der kan ske det, at vi lever vores liv efter et sæt værdier som ikke er de rigtige værdier for os, måske er det nogle værdier der var vigtige for os for da vi var yngre - f.eks da vi studerede og var single. Og nu har vi fast job, en fast partner og børn. Hvis vi stadig måler vores liv op imod de værdier vi havde, da vi var yngre, vil vi ikke få vores værdier indfriet, da værdierne har ændret sig undervej. Det kan føre til, at vi føler os stressede, ulykkelige og måske endda deprimerede.

Det kan også være at du lever dit liv efter værdier, der ikke er dine egne, måske er det din fars eller mors værdier. Måske har en af dine forældre sagt, at for at være en succes her i livet, så skal du være direktør og du arbejder som almindelig medarbejder eller måske mellemlider. Det kan være du faktisk er rigtig glad for dit job, glad for din arbejdsplads, for på din arbejdsplads er der en samhørighed og du bliver anerkendt, hvilket er vigtigt for dig. Men alligevel er der noget, der gør at du føler, at du ikke slår til arbejdsmæssigt.

Når du måler dit arbejdsliv op mod dine forældres værdier, så vil dit arbejdsliv ikke slå til og du føler dig måske som en fiasko. Det kan være, at det er fordi du ikke lever op til det, dine forældre synes er vigtigt, altså lever du ikke op til deres værdier. Hvis du i stedet havde målt dit arbejdsliv op mod din egen værdi samhørighed, så var du blevet opmærksom på, at din værdi bliver indfriet, hvilket ville have gjort dig glad, tilfreds og du ville føle at du slog til.

Vi vil kigge på hvilke værdier der er vigtige for dig og hvordan du kan blive opmærksom på dem, så du kan få dem indfriet og dermed leve et mere tilfredsstillende og lykkeligt liv.



Sallina Elene Becker