

## Det värdefullaste jag vet

Vad du väljer, medvetet eller omedvetet, att värdesätta mest här i livet kommer att ha en dominerande påverkan på utformningen av ditt liv. Det kommer att påverka dina val, det kommer att påverka vem du väljer att dela ditt liv med och det kommer att påverka hur lycklig du kommer att vara.

Notera att vi skriver att det handlar om vad du väljer att värdesätta mest. Det vill säga du har möjlighet att påverka ditt val. Det förutsätter givetvis att du gör valet medvetet istället för omedvetet.

Vi möter ständigt situationer i våra liv som får oss att tänka efter, handla och fatta beslut. Våra handlingar och beslut grundas till stor del på våra värderingar. Värderingar hjälper oss att ta ställning i olika frågor och många av dessa värderingar har vi övertagit från människor som betytt eller betyder mycket för oss, men ser på dessa som om de vore våra egna.

En värdering är till syvende och sist ett tillstånd som vi strävar efter att uppnå. Vi kan dela upp värderingar i två huvudkategorier; tillstånd och instrument. Tillståndsvärderingar handlar ofta om känslor, känslotillstånd som jag värdesätter högst här i livet och som jag strävar efter att uppnå. Instrumentvärderingar kan vi också kalla medel, de är saker jag värdesätter, men om vi gräver lite djupare så är de medel eller instrument på vägen till mina tillståndsvärderingar. Ett exempel på en instrumentvärdering är pengar. Jag kanske värdesätter pengar mycket högt, de är viktiga för mig i livet och detta påverkar mina val. Egentligen är dock pengarna bara ett instrument för att uppnå en känsla eller ett tillstånd, exempelvis glädje. I detta fall associerar jag troligen att när jag har mycket pengar så kommer jag att känna mig glad.

### Exempel på värderingar

Exempel på tillståndsvärderingar är kärlek, glädje, givande, hälsa med flera. Exempel på instrumentvärderingar är naturen, pengar, karriär, framgång med flera. Det kan vara individuellt vad vi definierar som en tillståndsvärdering respektive en instrumentvärdering. Det kan vara bra att fråga dig själv om den aktuella värderingen är en slutlig värdering, alltså tillståndsvärdering, eller om den egentligen är ett verktyg för att uppleva ett djupare tillstånd, vilket skulle klassa den som en instrumentvärdering.

Nedan följer en lista på ytterligare exempel på värderingar. Vilka av dessa är viktigast för dig? Vilka är instrumentvärderingar respektive tillståndsvärderingar för dig?

Utbildning	Rättvisa	Hälsa
Skönhet	Sex	Makt
Ekonomisk trygghet	Karriär	Framgång
Bottna sig själv	Lugn och ro	Familjen
Mat och dryck	Kulturell stimulans	Spänning
Äventyr	Utmaningar	Samvaro
Kamratskap	Vänskap	Uppskattning
Humor, glädje, lek	Gemenskap	Anpassningsförmåga

Punktlighet	Vänner	Bra lön
Tillförlitlighet	Värde för pengarna	Resultat
Kvalitet	Kontroll	Fritidsintressen
Ärlighet	Motion	Miljömedvetenhet
Nöjen	Kreativitet	Att ha ett arbete

## Aktiv eller passiv värdering

De värderingar du har som guidar dina val i livet kan antingen vara aktiva eller passiva. Om vi börjar med passiva så är en passiv värdering en värdering som du tagit med dig någonstans längs livets väg och gjort till din utan att göra ett medvetet val. Kanske var det något som dina föräldrar värderade högt och som du indirekt gjorde till din värdering utan att kritiskt fråga dig om denna värdering hjälper dig att uppnå det du vill uppnå i livet.

En aktiv värdering är en värdering där du gjort ett aktivt och medvetet val att göra denna värdering till en grundläggande guide i din tillvaro. En aktiv värdering kräver att du med jämna mellanrum analyserar och värderar dina egna värderingar och ta reda på vad de står för, samt om de fortfarande fyller ett stödande syfte i ditt liv. Syftet med denna process är att lära sig att leva som man djupast önskar leva och att få harmoni mellan de åsikter och värderingar man uttrycker och det sätt man lever på.

En aktiv värdering är:

- Ett medvetet val med hänsyn till olika alternativ och konsekvenser, framförallt vad vi vill uppnå och skapa i livet.
- Ett val vi är nöjda med och stolta över.
- Ett val vi handlar efter och ofta upprepar.

## Regler för att vara lycklig

Kort sagt kan vi konstatera att om jag lever i linje med mina djupaste liggande värderingar, kontinuerligt varje dag, så kommer jag att leva ett liv av lycka och tillfredsställelse. Problemet är att vi förutom att vi har värderingar, tillstånd som vi värderar mest och strävar intensivast efter i livet, också sätter upp regler för vad som behöver ske för att vi ska uppleva det tillståndet, det vill säga värderingen. Detta behöver ju inte vara problem, men problemet ligger i att de flesta av oss omedvetet gör dessa regler mycket tuffa att uppnå. Vi skapar en uppsättning regler som gör det svårt för oss att kontinuerligt och enkelt uppleva värderingen eller tillståndet vi strävar efter och vi lever därför ett liv där vi inte känner oss fullt tillfreds, inte fullt lyckliga.

Det handlar alltså om vad som behöver ske för att jag till exempel ska uppleva hälsa. Ett exempel på ett vanligt förekommande regelverk för värderingen hälsa skulle till exempel kunna vara att jag behöver motionera minst 4 gånger i veckan och minst 45 minuter per gång, förutom det behöver jag också äta sund, näringsrik och vitaminrik mat som tillagats med omtanke och kärlek. Dessutom behöver känna mig avslappnad och lugn, det vill säga inte stressad, varje dag och jag behöver fylla mitt huvud med tankar på naturen och välmående. Vi kan konstatera att det samtidiga uppfyllande av dessa regler är fullt möjligt, men samtidigt mycket tufft, i detta fall att kunna se tillbaka på en vecka där jag motionerat 4 gånger 45 minuter och varje dag ätit nyttig mat tillagad med kärlek samtidigt som jag aldrig känt mig

stressad och hela tiden haft sunda tankar i mitt huvud. Det sista kan låta absurt, men det är ofta så vi har skapat programmeringen av vårt nervsystem, ofta omedvetet. Att allt detta måste ske samtidigt och hela tiden för att jag verkligen skapa uppleva min värdering.

Ett annat exempel vi har stött på är om jag värderar rikedom, att känna mig rik. Vad behöver ske för att jag ska känna mig rik? Här kan jag också ha ett snårigt regelverk om att till exempel vara fullständigt skuldfri, ha ett antal miljoner på ett schweiziskt bankkonto, kunna köpa vad jag vill och när jag vill och aldrig tänka en tanke av oro kopplat till pengar.

**Markus:** När jag först kom i kontakt med detta perspektiv, att vi har regler för vad som behöver ske för att vi ska uppleva våra värderingar så insåg jag (med lite benägen hjälp) att jag hade en snårskog att ta mig igenom innan jag tillått mig att uppleva mina toppvärderingar i livet. Det var nästan omänskligt svårt. Jag bytte ut en stor del av värderingar i toppen på min lista av värderingar så det är svårt att ge exempel på hur reglerna förändrades för en specifik värdering, men för de nya värderingar som hamnade längst upp på min lista så gjorde jag reglerna mycket, mycket enklare att uppnå. Det verkade nästan lite löjligt först och min prestardel som gillar att ställas inför svåra problem protesterade en smula mot enkelheten i det hela. Skillnaden efteråt är dock markant i hur avslappnad jag känner mig och i hur lättsamt det är att känna en tillfredsställelse i livet.

## Gör det enkelt att vara lycklig

Gör det enkelt som en barnlek att uppnå dina värderingar. Det är bra att ha tuffa, utmanande mål i livet som får dig att sträva och människa, men placera inte dina värderingar i samma kategori. Låt dina värderingar bli ett stöd i livet som ger dig energi och glädje.

När du har gått igenom dina värderingar och gjort dem aktiva, kanske slängt ut några gamla som inte längre tjänade dig, ändrat prioriteringsordningen på dem du vill behålla och kanske lagt till några nya värderingar som mer hjälper dig att leva det liv du vill leva. Då är det dags att också skapa ett nytt regelverk. Istället för fyra saker som måste ske för att för att du ska uppleva hälsa, gör det till en meny av möjligheter. Flera lätt uppnåeliga alternativ för att uppnå hälsa, till exempel om jag dricker en nyttig juice så upplever jag hälsa.

Tänk vilken skillnad om hälsa var din viktigaste värdering i livet och du istället för en vecka fylld av aktiviteter bara behövde dricka ett glas juice för att känna att du lever ditt liv så som du djupast vill leva.

Du får fler tips om hur du kan göra detta i upplevelserutan längst ner i denna artikel.

## Att ifrågasätta sina värderingar

Hur hårt vi håller på våra värderingar beror på till viss del på vad de kostar oss i förhållande till andra. Vågar vi stå för våra åsikter när det till exempel är fråga om att bli accepterade eller inte av arbetskamrater eller vänner i vår omgivning?

Vi är i regel inte öppna för att själva erfarenhetsmässigt pröva våra värderingar, vilket gör att vi håller hårt och orubbligt på dem. Om någon ifrågasätter dem känner vi oss hotade och håller fast vid dem ännu mer. Eftersom vi inte testat våra värderingar kommer de ofta att stå i motsatsförhållande till varandra. Detta medför att vi kan råka i samvetskonflikter med oss själva eller vår omgivning, vilket kan hindra oss att uppnå den livskvalitet vi önskar.

**Filippa:** Mina tre första värderingar var tidigare:

1. Kärlek
2. Tro på andra människor (både i att de visste bättre och tro på att varje människa kan växa)
3. Ärlighet och då främst till andra inte lika mycket till mig själv.

Detta ledde till att jag sällan ifrågasatte andra eller tog reda på vad jag själv egentligen ville. Jag var också väldigt rädd för att förlora kärlek eller att inte få ge kärlek. Jag hade regler som gjorde det svårt för mig att ta emot kärlek och jag gav bara kärlek där jag kände mig trygg i att jag inte skulle bli dömd eller utskattad för det.

När jag valde mina tre nya översta värderingar så ville jag ha kvar att jag tror på varje människas förmåga att växa men lika mycket på min egen förmåga att växa. Jag insåg att kvalitén på min kärlek som jag gav eller tog emot skulle bli bättre om jag prioriterade några andra saker innan. Kärlek placerades på 10e plats.

De fem första blev istället

- Tro (mig själv, människor och gud)
- Beslutsamhet
- Medvetenhet, intelligens, visdom
- Mod
- Ärlighet

Denna förändring gör att jag idag tror mer på mig själv och min förmåga att fatta bra beslut, jag är tryggare då jag nu känner att jag är guddad. Jag lyssnar på människor men innan jag beslutar mig för vad jag vill göra med det jag hör, blir jag medveten om hur det känns i magen och genom visdom så vet jag vad det betyder och jag har modet att vara ärlig mot mig själv och den andre att säga vad jag verkligen känner. Det blir också då lättare att visa min kärlek och jag har modet att ta emot kärlek.

Vi kan pröva och ändra våra värderingar i en process som innehåller:

- Tankeverksamhet - att vi förser oss med en bredare tankeprocess och beslutsunderlag.
- Blottläggning - att vi ger oss själva en möjlighet att dra fram våra värderingar i ljuset där de kan skärskådas och ifrågasättas.
- Kommunikation - att vi väljer en omgivning där vi öppet kan diskutera värderingar och få feedback på sådana värderingar som kan ifrågasättas.

## Avslutningsvis

Värderingar som vi väljer eller blir medvetna om fungerar som motivation för vårt beteende. När vi väljer att ge prioritet till specifika värderingar ger vi vikt och värde till en aspekt av livet och det påverkar i grunden hur vi möter vår tillvaro.

## Upplevelse

Stäng in dig själv under några timmars tid för dig själv eller tillsammans med en grupp människor som liksom du är villiga på ett öppet sätt reflektera över sig själva och vill åstadkomma en förändring i sitt liv.

1. Vilka har dina tre viktigaste värderingar livet fram till nu? Vilka tillstånd eller känslor har du strävat mest efter? Var ärlig mot dig själv. Gör en lista och prioritera även listan så att den viktigaste värderingen hamnar längst upp.
2. Börja med den översta värderingen av de tre och klargör reglerna, det vill säga, vad behöver ske för att du ska uppleva det tillståndet, den värderingen?
3. Klargör för dig själv vad du vill uppnå i livet och vad du vill vara för slags människa. Detta kan ju vara ett livsarbete, men ditt mål här är inte att skapa en detaljerad bild utan en översikt över vad för slags du önskar och vem du vill vara. Ha lite kul med det och skriv några stödord som fångar essensen i det hela
4. Se över dina tre topp värderingar. Är det någon som behöver tas bort för att kunna lättare uppnå det du vill livet och vara den du vill vara? Är det någon ny värdering som behöver läggas till på dess plats? Behöver du ändra prioritetsordningen?
5. När du är hyfsat nöjd med din nya tre-i-topp lista är det dags att skapa nya regler. Gör en meny av alternativa möjligheter för att uppleva dina topp värderingar. Kom ihåg att göra det busenkelt att uppnå dem. Håll presterardelen i dig som gillar utmaningar i schack under denna del!

Ovanstående är ett smakprov på att arbeta med sina värderingar och den fundamentala skillnad detta kan göra i en människas liv. På våra seminarier arbetar vi med mer omfattande med denna aspekt av oss själva.

*Denna artikel är skriven av Filippa Adolfsson och Markus Eriksson. De lever ihop och arbetar för mänsklig växt. De har tillsammans grundat medieföretaget Media for Life, [www.mediaforlife.se](http://www.mediaforlife.se). Genom Passionate Teamwork vill de nå ut till framförallt par, men också till människor i andra former av relationer.*