

# Värderingar och mål

Du kommer på nästa gruppträff arbeta med en övning som heter 90-årskalaset. Den övningen är till för att börja utforska vad som är viktigt för dig på lång sikt. Ett annat ord för det som är viktigt är ”**värden**”. D.v.s. det vi värderar. När man börjar utforska vad som är viktiga värden kan det kännas förvirrande och svårt. Vårt råd är att låta det ta tid – d.v.s. att återkomma till de här frågorna flera gånger. Du kommer återknyta till de här frågorna under behandlingens gång.

Nedan kan du läsa lite mer om vad värden är, och vad det inte är samt varför det kan vara användbart att utforska dem.

## **Värden och mål är inte samma sak**

Värden handlar om vad som är viktigt för dig. Vad vill du stå för i ditt liv? Hur vill du vara i dina relationer med andra? Värden är våra innersta önskemål om hur vi vill interagera med och relatera till världen, andra människor och till oss själva. De är principer som kan vägleda oss och motivera oss i livet. Värden återspeglar vad du vill göra och hur du vill göra det. De handlar om hur du vill bete dig mot dina vänner, din familj, dig själv, din omgivning, ditt arbete och så vidare. Värden är inte samma sak som mål. Värden är som riktningar vi siktar mot och mål är vad vi vill uppnå på vägen.

Om du till exempel vill vara en kärleksfull och omtänksam partner så är det en värdering, det finns saker du kan göra som visar att du är på väg i den riktningen. Om du däremot vill gifta dig, så är det ett mål - det kan bockas av och uppnås. Men om du vill bidra med din kreativitet på jobbet, så är det en värdering: det handlar om att fortgående göra något.

## **Värden är beteenden**

För att värdena ska vara praktiska för dig kommer du få arbeta med att formulera dem som beteendeguides. Värden ska vara svaret på frågan ”Hur vill jag agera? Vad vill jag göra?”.

Tex: Jag vill vara en förebild för mina barn

Jag vill ha energi och ork i vardagen

Jag vill vara en person som prioriterar vila och återhämtning

Jag vill anta utmaningar för att utvecklas

Jag vill vara kärleksfull gentemot mina nära

Jag vill vara kärleksfull mot mig själv

Jag vill prioritera min hälsa genom att motionera regelbundet

Jag vill vara modig och testa på nya saker

Jag vill känna engagemang och meningsfullhet i mitt arbete

**Värden är inte känslor.**

Det är viktigt att du formulerar värden som konkreta beteenden. Detta eftersom du har stor möjlighet att kontrollera vad du gör eller hur du agerar. Du har däremot en ganska liten möjlighet att kontrollera vad du känner eller hur du reagerar.

“Kärleksfull” är ett exempel på en beteendeguide. Det passar bra som svar på frågan “Hur vill jag agera?”. Steg i riktningen “kärleksfull” kan vara beteenden som att be om ursäkt och ge en kram även om man för tillfället känner sig förbannad.

“Lycklig” är exempel på en mindre bra beteendeguide. Det är en beskrivning av ett inre tillstånd. Det svarar inte så bra på frågan “Hur vill jag agera?”. Det är också svårt att vara lycklig samtidigt som man känner sig förbannad.

### **Varför är det användbart att ha sina värden tydliga för sig?**

Föreställ dig en buss på väg mot bergen långt borta vid horisonten. Chauffören i bussen är du. Vid bergen skiner solen och det ser härligt ut. Hit vill du åka och här finns ditt “favoritliv”. Här finns det som är viktigt och meningsfullt i ditt liv, det som får dig att må bra. Enda sättet för bussen att hitta dit är att du har klart för dig vad som finns där borta och att du verkligen vill dit. Utan en tydlighet kring vart du vill åka blir det lätt välja en annan väg. En väg som ser inbjudande ut just nu men som tar dig mot något annat än ditt “favoritliv”.

Genom att hela tiden ha sikte mot horisonten och de vackra bergen i solen kan du lättare navigera när det dyker upp avtagsvägar eller hinder på vägen.



**Tips! Jaghärnu.se eller appen "jag här nu" för Iphone. Under fliken "Tid att leva" kan du lyssna på en ljudfil som heter 90-årskalaset. Denna guidade meditation kan vara ett bra sätt att närma sig sina värderingar.**

**Vilka är dina värderingar som kan guida dig i livet?**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# Gruppträffar from sep 2024

Varmt välkommen till viktreducerande medicinsk behandling i grupp på Primärvårdens hälsoenhet Växjö!

Nu har gruppträffarna startat, och enligt plan kommer gruppträffarna äga rum nedanstående kalenderveckor. Observera att ändringar kan komma att ske, och att vi i sådana fall informerar om detta i så god tid som möjligt.

Om du skulle få förhinder att vara med på någon träff, så meddela senast 24 h i förväg via 1177 (Primärvårdens hälsoenhet) eller genom att prata in ett meddelande på 0470 – 59 22 90, knappval 2, för att slippa avgift för uteblivet besök 250 kr.

Gruppträff 1 Kalendervecka 36  
Gruppträff 2 Kalendervecka 37  
Gruppträff 3 Kalendervecka 38  
Gruppträff 4 Kalendervecka 40  
Gruppträff 5 Kalendervecka 41  
Gruppträff 6 Kalendervecka 42  
Gruppträff 7 Kalendervecka 44  
Gruppträff 8 Kalendervecka 45  
Gruppträff 9 Kalendervecka 46  
Gruppträff 10 Kalendervecka 48  
Gruppträff 11 Kalendervecka 50

Dessutom tillkommer 5 träffar under vårterminen 2025.

Än en gång varmt välkommen!

Version 2024-05-08