

verdistyrt endring - fra tanke til handling

Bygge bro mellom det som betyr noe og daglige handlinger

Verdistyrt endring er å la hjertet ditt guide handlingene dine. Det handler om å leve mer i tråd med det som gir mening, en liten handling om gangen.

1. Utforsk dine verdier

Marker verdier som resonerer med deg:

☐ Familie/relasjoner	☐ Vennskap	☐ Personlig vekst
☐ Kreativitet	☐ Helse/velvære	☐ Bidrag til andre
☐ Rettferdighet	☐ Spiritualitet	☐ Natur
☐ Frihet	☐ Trygghet	☐ Humor/glede

Mine 2 viktigste verdier akkurat nå:

2. Fra verdi til handling

Verdi jeg vil fokusere på:

Konkret mål basert på denne verdien:

Hvorfor er dette viktig for meg nå?

3. Min forpliktelse

Jeg forplikter meg til:

Dette er viktig fordi:

Første konkrete steg:

Dato for dette steget:

4. Hindringer og løsninger

Mulige hindringer	Min plan for å håndtere dem

Willing hands - øvelse for motstand

- Legg merke til motstand i kroppen
- Knytt hendene, kjenn spenningen
- Pust dypt, åpne hendene sakte
- Si: "Jeg er villig til å ha denne opplevelsen OG handle"

5. Daglige micro-commitments

Små handlinger (5-15 min) koblet til min verdi:

Man

Tir

Ons

Tor

Fre

Lør

Søn

Når motivasjonen svikter:

Det minste jeg kan gjøre:

Hvem kan støtte meg:

ukentlig sjekk (0-5)

uke uke uke uke uke uke uke

oppnådde mål

verdiforbindelse

selvmedfølelse

6. Fleksibel tilpasning

Når planen ikke fungerer

- **Selvmedfølelse:** Behandle deg selv som en god venn
- **Lær:** Hva forteller dette meg om mine mønstre?
- **Juster:** Kan målet/planen tilpasses?
- **Sjekk verdien:** Er handlingen fortsatt viktig?
- **Neste steg:** Hva er det minste jeg kan gjøre nå?

***Husk:** Motivasjon er som været - det kommer og går.
Forpliktelse er som en kompassnål - den peker alltid i samme retning.*

7. Daglig refleksjon

Kort sjekk hver kveld:

Verdistyrte handlinger i dag:

.....

Hva ga meg energi:

.....

Når følte jeg motstand:

.....

Intensjon for i morgen:

.....

*"En sti bygges ved å gå. Hver steg du tar i retning av dine verdier,
uansett hvor små, er et uttrykk for mot og visdom."*