

## HJEMMEOPPGAVE FRA DAG 2 TIL DAG 3

Dag 3 vil vi begynne med kognitive teknikker. Ingvar Wilhelmsen har skrevet boken «Sjef i eget liv,- om kognitive teknikker»

Han er med på Lindmo, se linken under, film på 14 min. Fokuser på det han sier om **sammenheng mellom følelser og tanker/tolkninger**. Kan hende filmen også provoserer litt, men det er ikke hensikten....

<https://www.youtube.com/watch?v=vmEPbUDYJ6M>

Hovedoppgaven er å finne hva som er dine viktigste verdier

Først klipper du opp alle verdikortene, 86 stykker

1. Start med å sortere kortene i 3 grupper så raskt som mulig:
  - “Veldig viktig for meg”
  - “Viktig for meg”
  - “Mindre viktig for meg”
2. Deretter tar du bare kortene fra gruppen “veldig viktig for meg” og gjør det samme som under punkt 1 til du har igjen **6 verdikort** som er viktigst for deg
3. Og så **prioriterer** du disse 6 kortene

<p><b>PERSONAL VALUES</b>  <b>Card Sort</b>  <b>W.R. Miller, J. C'de Baca, D.B.</b>  <b>Matthews, P.L.Wilbourne</b>  <b>University of New Mexico, 2001</b></p>	<p><b>VIKTIG FOR MEG</b></p>
<p><b>VELDIG VIKTIG FOR MEG</b></p>	<p><b>MINDRE VIKTIG FOR MEG</b></p>
<p><b>1. AKSEPT</b>  Å bli akseptert for den jeg er</p>	<p><b>2. NØYAKTIG</b>  Å være nøyaktig i mine  meninger og holdninger</p>
<p><b>3. PRESTASJONER</b>  Å oppnå gode resultater</p>	<p><b>4. EVENTYR</b>  Å oppleve nye og spennende  erfaringer</p>
<p><b>5. ATTRAKTIV</b>  Å være fysisk attraktiv</p>	<p><b>6. AUTORITÆR/ LEDERSKAP</b>  Å lede og ha ansvar for andre</p>

<p><b>7. AUTONOMI</b> Å bestemme over seg selv og være selvstendig</p>	<p><b>8. SKJØNNHET</b> Å sette pris på det vakre rundt meg</p>
<p><b>9. OMSORGSFULL</b> Å ta vare på andre</p>	<p><b>10. UTFORDRINGER</b> Å gå i gang med vanskelige oppgaver og utfordringer</p>
<p><b>11. FORANDRING</b> Å ha et liv fullt av variasjon og endringer</p>	<p><b>12. KOMFORT</b> Å ha et behagelig og komfortabelt liv</p>
<p><b>13. FORPLIKTELSE</b> Å holde fast ved forpliktelser</p>	<p><b>14. MEDFØLELSE</b> Å føle for og gjøre noe for andre</p>
<p><b>15. BIDRAGENDE</b> Å gi et varig bidrag</p>	<p><b>16. SAMARBEID</b> Å samarbeide med andre</p>

<p><b>17. HØFLIGHET</b> Å være høflig og hensynsfull mot andre</p>	<p><b>18. KREATIV</b> Å ha nye og originale ideer</p>
<p><b>19. PÅLITELIGHET</b> Å være pålitelig og troverdig</p>	<p><b>20. PLIKTOPPFYLLENDE</b> Å følge opp mine forpliktelser</p>
<p><b>21. MILØBEVISST</b> Å leve i harmoni med miljøet</p>	<p><b>22. BEGEISTRING</b> Å ha et liv fullt av spenning og stimuli</p>
<p><b>23. TROFASTHET</b> Å være lojal og trofast i relasjoner</p>	<p><b>24. BERØMMELSE</b> Å være berømt og anerkjent</p>
<p><b>25. FAMILIE</b> Å ha en god og kjærlig familie</p>	<p><b>26. FYSISK AKTIV</b> Å være fysisk sterk og godt trent</p>

<p><b>27. FLEKSIBILITET</b> Å lett tilpasse seg nye situasjoner</p>	<p><b>28. TILGIVELSE</b> Å tilgi andre</p>
<p><b>29. VENNSKAP</b> Å ha nære og støttende venner</p>	<p><b>30. MORO</b> Å leke og ha det gøy</p> <p>30</p>
<p><b>31. GENERØSITET</b> Å gi av mitt til andre</p>	<p><b>32. GENUIN/EKTE</b> Å være på en måte som er tro mot meg selv</p>
<p><b>33. GUDS VILJE</b> Å søke å adlyde Guds vilje</p>	<p><b>34. VEKST</b> Å fortsette med å endre å utvikle meg</p>
<p><b>35. HELSE</b> Å være fysisk frisk og sunn</p>	<p><b>36. HJELPSOMHET</b> Å være hjelpsom mot andre</p>

<p><b>37. ÆRLIGHET</b> Å være ærlig og sannferdig</p>	<p><b>38. HÅP</b> Å opprettholde et positivt og optimistisk perspektiv</p>
<p><b>39. YDMYKHET</b> Å være ydmyk og beskjeden</p>	<p><b>40. HUMOR</b> Å betrakte seg selv og verden med bruk av humor</p>
<p><b>41. SELVSTENDIGHET</b> Ikke å være avhengig av andre</p>	<p><b>42. IHERDIG</b> Å være iherdig og arbeidsom Når det gjelder mine livsmål</p>
<p><b>43. INDRE RO</b> Å oppleve indre fred og ro</p>	<p><b>44. INTIMITET</b> Å dele mine innerste opplevelser med andre</p>
<p><b>45. RETTFERDIGHET</b> Å fremme rettferdig og lik behandling av alle</p>	<p><b>46. KUNNSKAP</b> Å lære og å bidra med verdifull kunnskap</p>

<p><b>47. FRITID</b> Å ha tid til å hvile og nyte</p>	<p><b>48. BLI ELSKET</b> Å være elsket av mine nærmeste</p>
<p><b>49. Å ELSKE</b> Å gi kjærlighet til andre</p>	<p><b>50. MESTRING</b> Å være kompetent i dagliglivets aktiviteter</p>
<p><b>51. TILSTEDEVÆRELSE</b> Å være bevisst og tilstedeværende i øyeblikket</p>	<p><b>52. MODERASJON</b> Å unngå sløsing og vise moderasjon</p>
<p><b>53. MONOGAMI</b> Å ha kun et kjærlighetsforhold</p>	<p><b>54. IKKE KONFORM</b> Å stille spørsmålstegn ved og utfordre regler og normer</p>
<p><b>55. BETJENE</b> Å ta vare på og pleie andre</p>	<p><b>56. ÅPENHET</b> Å være åpen for nye erfaringer, ideer og muligheter</p>

<p><b>57. ORDEN</b> Å ha et liv som er strukturert og organisert</p>	<p><b>58. LIDENSKAP</b> Å ha sterke følelser for ideer, aktiviteter eller mennesker</p>
<p><b>59. GLEDE</b> Å ha det bra og oppleve glede</p>	<p><b>60. POPULARITET</b> Å være godt likt av mange</p>
<p><b>61. MAKT</b> Å ha kontroll over andre</p>	<p><b>62. HENSIKT</b> Å ha mål og mening i livet</p>
<p><b>63. RASJONALITET</b> Å styres av fornuft og logikk</p>	<p><b>64. REALISME</b> Å være realistisk og praktisk</p>
<p><b>65. ANSVAR</b> Å ta ansvarlige beslutninger</p>	<p><b>66. RISIKO</b> Å ta risikoer og sjanser</p>



<p><b>67. ROMANTIKK</b> Å ha intens og spennende kjærlighet i livet mitt</p>	<p><b>68. SELVAKSEPT</b> Å akseptere meg selv slik jeg er</p>
<p><b>69. SIKKERHET</b> Å være sikker og trygg</p>	<p><b>70. SELVKONTROLL</b> Å være disiplinert i min atferd</p>
<p><b>71. SELVTILLIT</b> Å være sikker på meg selv</p>	<p><b>72. SELVERKJENNELSE</b> Å ha en dyp og ærlig forståelse av meg selv</p>
<p><b>73. SERVICE</b> Å bistå og yte for andre</p>	<p><b>74. SEKSUALITET</b> Å ha et tilfredsstillende sexliv</p>
<p><b>75. ENKELT</b> Å leve enkelt med minimale behov</p>	<p><b>76. ENSOMHET</b> Å ha tid og rom hvor jeg kan være alene(fra andre)</p>

<p><b>77. ÅNDELIGHET</b>  Å vokse og utvikle seg  åndelig/spirituelt</p>	<p><b>78. STABILITET</b>  Å ha et liv som er relativt  stabilt over tid</p>
<p><b>79. TOLERANSE</b>  Å akseptere og respektere de  som er annerledes enn meg</p>	<p><b>80. TRADISJON</b>  Å leve etter gamle,  respekterte tradisjoner</p>
<p><b>81. DYD</b>  Å leve et moralsk, riktig  og etterrettelig liv</p>	<p><b>82. RIKDOM</b>  Å ha mye penger</p>
<p><b>83. FRED I VERDEN</b>  Å jobbe for å bidra til fred i verden</p>	<p><b>ANDRE VERDIER:</b></p>
<p><b>ANDRE VERDIER</b></p>	<p><b>ANDRE VERDIER</b></p>