

Värderingskort

William R. Miller, Janet C'de Baca, Daniel B. Matthews & Paula Wilbourne
University of New Mexico, 2011.

Ur *Motiverande samtal: Att hjälpa människor till förändring och utveckling. 4:e utgåvan.*
Miller & Rollnick, 2024. Översättning Carl Åke Farbring. Natur & Kultur.

Inte viktigt för mig	Lite viktigt för mig
Viktigt för mig	Mycket viktigt för mig
Viktigast för mig	
ACCEPTANS Att bli accepterad som jag är	ANDLIGHET Att växa och mogna andligt
ANSVAR Att fatta och genomföra ansvarsfulla beslut	ARTIGHET Att vara omtänksam och artig mot andra

<p>ATTRAKTION Att vara fysiskt attraktiv</p>	<p>AUKTORITET Att bestämma och vara ansvarig för andra</p>
<p>AUTONOMI Att vara oberoende och bestämma över mig själv</p>	<p>BEKVÄMLIGHET Att leva ett angenämt och bekvämt liv</p>
<p>BERÖMMELSE Att vara känd och erkänd</p>	<p>BIDRAG Att ge varaktiga bidrag till världen</p>
<p>DYGD Att leva ett moraliskt riktigt och föredömligt liv</p>	<p>EKOLOGI Att leva i harmoni med natur och miljö</p>
<p>ENGAGEMANG Att engagera mig i långsiktiga och meningsfulla åtaganden</p>	<p>ENKELHET Att leva enkelt med små behov</p>
<p>ENSAMHET Att få vara avskild från andra</p>	<p>FAMILJ Att ha en lycklig och kärleksfull familj</p>

<p>FANTASI Att ha drömmar och se möjligheter</p>	<p>FLEXIBILITET Att lätt kunna anpassa mig till nya omständigheter</p>
<p>FLIT Att vara noggrann och omsorgsfull</p>	<p>FRED Att arbeta för fred i världen</p>
<p>FRIHET Att känna mig fri från restriktioner och begränsningar</p>	<p>FRITID Att ta mig tid för avkoppling och nöje</p>
<p>FÖRETAGSAM Att arbeta hårt i livet</p>	<p>FÖRLÅTELSE Att vara förlåtande mot andra</p>
<p>FÖRSIKTIGHET Att ha genomtänkta åsikter och övertygelser</p>	<p>FÖRSÖRJA Att försörja och ta hand om min familj</p>
<p>FÖRTROLIGHET Att dela mitt innersta med andra</p>	<p>GENEROSITET Att ge mycket till andra</p>

<p>GUDS VILJA Att söka och lyda guds vilja</p>	<p>HJÄLPSAMHET Att vara hjälpsam mot andra</p>
<p>HOPPFULLHET Att alltid ha en positiv och optimistisk hållning</p>	<p>HUMOR Att kunna se på mig själv och omvärlden med humor</p>
<p>HÄLSA Att vara fysiskt frisk Och må bra</p>	<p>INRE RO Att känna personlig frid</p>
<p>INSATSER Att göra en varaktig insats i världen</p>	<p>INTELLIGENS Att vara skärpt och aktiv i tanken</p>
<p>KOMPLEXITET att acceptera många olika aspekter</p>	<p>KOMPROMISS att vara villig att ge och ta i överenskommelser</p>
<p>KONST Att uppskatta och uttrycka mig via konst</p>	<p>KREATIVITET Att ha nya och originella Idéer</p>

<p>KUNSKAP Att lära mig och förmedla värdefull kunskap</p>	<p>LOGIK Att leva rationellt och förståndigt</p>
<p>MAKT Att kunna styra över andra</p>	<p>MEDKÄNSLA Att känna och visa medkänsla med andra</p>
<p>MONOGAMI Att ha endast en djup kärleksrelation</p>	<p>MÅL Att ha mening och riktning i livet</p>
<p>MÅTTFULLHET Att undvika överdrifter och finna en medelväg</p>	<p>NJUTNING Att det känns skönt och lustfyllt</p>
<p>NYTTA Att vara till nytta och hjälpa andra människor</p>	<p>NÄRHET Att dela mina innersta känslor och erfarenheter med andra</p>
<p>OBEROENDE Att inte vara beroende av andra</p>	<p>OMSORG Att bry mig om andra</p>

<p>ORDNING Att leva ett liv som är välordnat och organiserat</p>	<p>PASSION Att känna starkt för idéer, frågor eller människor</p>
<p>PATRIOTISM Att älska, tjäna och skydda mitt land</p>	<p>PLIKTKÄNSLA Att utföra mina plikter och skyldigheter</p>
<p>POPULARITET Att vara omtyckt av många människor</p>	<p>PRAKTISK Att fokusera på det som är praktiskt och rimligt</p>
<p>PRESTATION Att uppnå resultat</p>	<p>PÅLITLIGHET Att vara trovärdig och pålitlig</p>
<p>RATIONELL Att styras av logik och fakta</p>	<p>REALISM Att se realistiskt på saker och ting och handla därefter</p>
<p>RIKEDOM Att ha gott om pengar</p>	<p>RISK Att våga chansa och ta risker</p>

<p>ROMANTIK Att ha en intensiv och spännande kärleksrelation</p>	<p>RÄTTVISA Att verka för rättvis och lika behandling av alla</p>
<p>SAMARBETE Att arbeta tillsammans med andra</p>	<p>SAMHÖRIGHET Att känna att man hör till och är en del av något</p>
<p>SEXUALITET Att ha ett aktivt och bra sexliv</p>	<p>SJÄLVINSIKT Att ha en djup och ärlig förståelse för mig själv</p>
<p>SJÄLVKONTROLL Att vara disciplinerad</p>	<p>SJÄLVKÄNSLA Att tycka om mig själv som jag är</p>
<p>SKICKLIGHET Att vara duktig och kompetent</p>	<p>SKOJ Att ha roligt och kunna leka</p>
<p>SKYDDA Att skydda och ta hand om de jag älskar</p>	<p>SKÖNHET Att uppskatta det vackra runt omkring mig</p>

<p>STABILITET Att leva ett lugnt liv utan större toppar eller vågdalar</p>	<p>STARK Att känna mig fysiskt stark och i form</p>
<p>STIMULANS Att uppleva kickar och upplevelser</p>	<p>STRÄVSAMHET Att arbeta hårt och uthålligt</p>
<p>SYFTE Att känna mål och mening i mitt liv</p>	<p>SÄKERHET Att känna mig säker och trygg</p>
<p>TACKSAMHET Att känna mig tacksam och uppskatta saker</p>	<p>TOLERANS Att acceptera och respektera andras åsikter</p>
<p>TRADITION Att följa och respektera gamla seder</p>	<p>TROHET Att vara lojal och uppriktig</p>
<p>UTMANINGAR Att ta mig an svåra uppgifter och problem</p>	<p>UTVECKLING Att förändra mig och ständigt utvecklas</p>

<p>VARIATION Att leva ett liv fyllt av variation och omväxling</p>	<p>VÄLBEFINNANDE Att leva ett behagligt och komfortabelt liv</p>
<p>VÄLBEHAG Att må bra</p>	<p>VÄNSKAP Att ha nära och stödande vänner</p>
<p>ÅTAGANDE Att göra långsiktiga och meningsfulla åtaganden</p>	<p>ÄKTHET Att vara sann mot mig själv</p>
<p>ÄLSKA Att ge kärlek till andra</p>	<p>ÄLSKAD Att vara älskad av mina närmaste</p>
<p>ÄRLIGHET Att vara ärlig och uppriktig</p>	<p>ÄVENTYR Att skaffa nya och spännande erfarenheter</p>
<p>ÖDMJUKHET Att vara blygsam och ödmjuk</p>	<p>ÖPPENHET Att vara öppen för nya upplevelser, idéer och åsikter</p>

