

RUTA 7.2. Kortlek för värderingar

William R. Miller, Janet C'de Baca, Daniel B. Matthews och Paula L. Wilbourne

Dessa värderingar trycks vanligtvis på olika kort som människor kan sortera i tre till fem olika högar. Vi har fem huvudkort på vilka det står: »Viktigast«, »Mycket viktigt«, »Viktigt«, »Ganska viktigt« och »Inte viktigt«. Det kan vara bra att tillhandahålla några tomma kort så att människor kan lägga till egna värderingar. Dessa kort finns för fri användning (eng. *public domain*) och kan kopieras, anpassas eller användas utan vidare tillstånd. En version som kan laddas ner finns på www.guilford.com/p/miller2 (på svenska på www.nok.se/handbokmi/arbetsblad)

Några instruktioner för hur korten kan användas:

Vart och ett av dessa kort innehåller ord som beskriver värderingar som är viktiga för vissa människor. Lägg dem i fem olika högar beroende på hur viktig var och en av värderingarna är för dig. Några kanske inte är viktiga för dig och då lägger du dem i högen för »inte viktigt«. Andra som kanske är »ganska viktiga« lägger du i den andra högen. De som är »viktiga« lägger du i mittenhögen och den fjärde högen är för dem som är »mycket viktiga« för dig. Den sista högen är bara för de värderingar som du tycker är »viktigast«. Fortsätt nu att lägga korten i dessa olika högar utifrån hur viktiga de är för dig. När du är färdig, och om det finns andra värderingar som är viktiga för dig som inte finns med på korten, kan du skriva ner dem på de kort som inte har någon text. Har du några frågor?

Ordningsföljden i början spelar ingen roll – blanda bara korten enkelt i början (med undantag för de blanka korten). Det är också möjligt att använda färre högar än fem att lägga korten i, som »inte viktigt«, »viktigt« och »viktigast«. Ett möjligt nästa steg är att be personen ta ut fem eller tio värderingar som är viktigast och rangordna dem från ett (viktigast) till fem eller tio. Det kanske redan finns så många kort eller fler i högen för »viktigast«, annars kanske det blir nödvändigt att ta några kort från högen för »viktigt«. Alternativt är det möjligt att hoppa över det första sorteringssteget och bara be människor plocka ut och rangordna dem som är viktigast. Det kan göras från listan nedan, men om man har värderingarna på kort kan människor flytta runt dem visuellt när de sorterar och rangordnar dem.

1. Acceptans	att bli accepterad som den jag är
2. Andlighet	att växa och mogna i andlighet
3. Ansvar	att fatta och genomföra ansvarsfulla beslut
4. Artighet	att vara omtänksam och artig mot andra
5. Att ha rätt	att ha rätt i mina åsikter och trossatser
6. Att älska	att ge kärlek till andra
7. Attraktion	att vara fysiskt attraktiv
8. Auktoritet	att vilja bestämma över andra
9. Autonomi	att bestämma över mig själv och vara oberoende
10. Bekvämlighet	att leva ett angenämt och bekvämt liv
11. Berömmelse	att vara känd och erkänd
12. Bidrag	att ge varaktiga bidrag till världen
13. Dygd	att leva ett moraliskt rent och bra liv
14. Ekologi	att leva i harmoni med naturen
15. Enkelhet	att leva ett enkelt liv med ett minimum av behov
16. Ensamhet	att ha tid och rum där jag kan vara i avskildhet från andra
17. Familj	att ha en lycklig och kärleksfull familj
18. Fantasi	att ha drömmar och se möjligheter
19. Flexibilitet	att lätt kunna anpassa mig till nya situationer
20. Flit	att vara noggrann och omsorgsfull vad jag än gör
21. Form och kondition	att känna mig fysiskt stark och i form
22. Frihet	att känna mig fri från otillbörliga restriktioner och begränsningar
23. Fritid	att ta mig tid för avkoppling och nöje
24. Förlåtelse	att vara förlåtande mot andra
25. Försörja	att försörja och ta hand om min familj
26. Förtrolighet	att dela mina mest innerliga erfarenheter med andra
27. Generositet	att ge av vad jag har till andra
28. Guds vilja	att söka och vilja lyda Guds vilja
29. Hopp	att alltid ha en positiv och optimistisk hållning
30. Humor	att se den humoristiska sidan hos mig själv och världen
31. Hälsa	att vara fysiskt frisk och må bra
32. Idoghet	att arbeta hårt och väl på mina livsuppgifter
33. Ifrågasättande	att ifrågasätta och utmana auktoriteter och normer
34. Inre ro	att känna personlig inre ro
35. Integritet	att leva mitt dagliga liv på ett sätt som är förenligt med mina värderingar

36. Intelligens	att hålla mig skärpt och aktiv i sinnet
37. Komplexitet	att villigt acceptera livets trassligheter och problem
38. Kompromiss	att vara villig att ge och ta i ömsesidiga överenskommelser
39. Konst	att uppskatta eller uttrycka mig genom konst
40. Kreativitet	att skapa nya saker och idéer
41. Kunskap	att lära mig och dela med mig av värdefull kunskap
42. Ledarskap	att inspirera och vägleda andra
43. Makt	att ha kontroll över andra
44. Medkänsla	att känna och handla av omsorg för andra
45. Mod	att vara modig och stark vid motgångar
46. Monogami	att ha en nära och kärleksfull relation
47. Musik	att finna glädje i och uttrycka mig i musik
48. Måttlighet	att undvika överdrifter och hitta en medelväg
49. Mästerskap	att ha kontroll över och vara kompetent i mina dagliga handlingar
50. Nyfikenhet	att söka mig till nya saker, erfarenheter och lära nya saker
51. Nymodigheter	att ha ett liv fullt av omväxling och variation
52. Närvaro i nuet	att leva medvetet med alla sinnen i nuet
53. Nöje	att spela, leka och ha roligt
54. Oberoende	att vara fri från beroende av andra
55. Omsorg	att ta hand om andra
56. Omtanke	att uppmuntra och stödja andra
57. Ordning	att ha ett liv som är välordnat och organiserat
58. Passion	att ha djupa känslor om idéer, aktiviteter eller människor
59. Patriotism	att älska, tjäna och värna mitt land
60. Plikt	att utföra plikter och skyldigheter
61. Popularitet	att vara omtyckt av andra människor
62. Praktisk	att fokusera på det som är praktiskt, välbetänkt och förnuftigt
63. Prestation	att åstadkomma bra resultat
64. Pålitlighet	att vara pålitlig och lojal
65. Rationalitet	att vägledas av förnuft, logik och det som det finns belegg för
66. Realism	att förstå och handla realistiskt och praktiskt
67. Rikedom	att ha gott om pengar
68. Risk	att ta risker och chanser
69. Romantik	att ha en intensiv och spännande kärlek i mitt liv
70. Rättvisa	att främja rättvis och jämlik behandling för alla

71. Samarbete	att arbeta tillsammans med andra
72. Serviceinriktad	att vara hjälpsam och tjänstvillig mot andra
73. Sexualitet	att ha ett aktivt och tillfredsställande sexliv
74. Självacceptans	att acceptera mig själv som den jag är
75. Självkontroll	att vara disciplinerad i mina handlingar
76. Självkännedom	att ha en djup och ärlig förståelse om vem jag är
77. Självkänsla	att känna mig tillfreds med mig själv
78. Skicklighet	att ha kontroll över och vara kompetent i mina dagliga handlingar
79. Skydda	att skydda dem jag älskar och värna deras trygghet
80. Skönhet	att uppskatta skönhet omkring mig
81. Spänning	att ha ett liv fullt av stimulans och spänning
82. Stabilitet	att ha ett liv som förblir något så när oföränderligt
83. Syfte	att ha en mening för och riktning i mitt liv
84. Tacksamhet	att vara tacksam och uppskattande
85. Tillhörighet	att ha en känsla av att höra ihop, vara en del av
86. Tolerans	att acceptera och respektera dem som är annorlunda än jag
87. Tradition	att följa och respektera mönster från gången tid
88. Trohet	att vara lojal och trogen i relationer
89. Trygghet	att känna mig trygg och säker
90. Utmaning	att ta på mig svåra uppgifter och problem
91. Utveckling	att ständigt förändra mig och växa
92. Vara älskad	att vara älskad av dem som står mig nära
93. Vänskap	att ha nära och stödjande vänner
94. Världsfred	att arbeta för att främja fred i världen
95. Åtagande	att göra varaktiga och meningsfulla åtaganden
96. Äkthet	att bete mig på ett sätt som är äkta för mig
97. Ärlighet	att vara ärlig och sanningsenlig
98. Äventyr	att göra nya och spännande erfarenheter
99. Ödmjukhet	att vara blygsam och anspråkslös
100. Öppenhet	att vara öppen för nya erfarenheter, idéer och val