WHY?

Denne uken har vi hatt en verdimodul på [www.coachteam.no](http://www.coachteam.no) hvor vi har coachet og blitt coachet i verdier. Dette er utrolig spennende. Selv innså jeg i 2008 at jeg ikke levde i tråd med mine verdier og jeg var nødt til å ta et verdivalg. Lever vi ikke i tråd med våre verdier kan vi miste oss selv. ”Lets face it.” Vi kan ikke leve opp til alle andres forventninger. Verdier er vårt navigasjonssystem og det som danner grunnlag for de valgene vi tar hver eneste dag enten det er ubevisst eller bevisst. Ingen verdier er rette eller gale. Det som er viktig er at du lytter til deg selv og ditt indre. Det er opp til deg selv hvem du ønsker å være og verdier kan også endres med tiden om du ønsker det. Noen verdier kan også være dratt ned over hodet ditt av familie , venner eller andre som har hatt stor påvirkningskraft på deg i løpet av din oppvekst. Det kan være at du lever opp til noen verdier som ikke er dine.

Har du tatt deg tid til å tenke over hva som faktisk er viktig for deg for at du skal ha et godt liv?

Selv var jeg tidligere mest opptatt av status, utseendet og penger. Jeg var drevet av perfeksjonisme og følte aldri jeg var bra nok.

I 2008 ønsket jeg å endre retning. Det føltes ikke rett i min magefølelse å leve det livet jeg levde. Da var jeg nødt til å gå inn i meg selv og finne min indre styrke. Hvem var jeg?

Det har tatt meg lang tid å finne de verdiene jeg i dag etterlever og ikke minst å skape en kongruens mellom den jeg ønsket å være og den jeg nå er. Det tar tid å gjøre endringer og det er vanlig å få noen tilbakefall. Men da er det viktig å ta et skritt av gangen og fortsette mot målet. I dag opplever jeg at jeg lever mer autentisk og i tråd med mine verdier. Det gir meg mer glede, energi og livsgnist.

* Nå er jeg mer opptatt av **frihet** til å være meg selv

**Helsen** - Du bygger ikke hus uten grunnmur

**Integritet** - Å tørre å ha mot til å være meg selv og stå for det jeg sier

**Styrke -** Være sterk fysisk og mentalt til å tåle livets utfordringer

**Ærlighet** - Å være tro mot meg selv og være den jeg er

**Respekt** - Å ha respekt for meg selv og akseptere at vi mennesker er ulike, men like mye verdt.

Når du har funnet dine verdier er det allikevel viktig å ta hensyn til andre mennesker selv om deres verdier er ulike. Ærlighet er en viktig verdi for meg som skrevet, men jeg behøver allikevel ikke alltid si hva jeg tenker og mener. Noen setter pris på at jeg er ærlig og direkte, mens noen kan bli såret og det kan skape konflikter.

Selv liker jeg å ha med meg en av grunnantagelsene i NLP:

**Bak enhver handling finnes en god intensjon.**

Ikke gå på tvers av dine verdier. Drit i hva alle andre måtte mene. Selv bryr jeg meg om hva andre mener om meg, men jeg lar ikke andre styre mine valg. Jeg velger å fokusere på de som ønsker at jeg skal lykkes og jeg tar til meg konstruktiv kritikk. Men jeg bruker fint liten tid på mennesker som ikke unner andre mennesker suksess.

**Følg dine drømmer og ha mot til å tørre å være deg selv!**