

# INSTRUKTIONER

Korten innehåller olika värderingar, dvs vad man tycker är viktigt för en själv. Att ta sig tid för att reflektera hjälper en att se om de värderingar man vill leva efter överensstämmer med sina beteenden och de val man gör idag. Vad ska man förändra för att komma närmare det som är viktigt för sig, vad behöver man förstärka, förhålla sig till eller ta bort?

## Tillvägagångssätt:

- 1) Lägg ut de tre korten med titlarna "inte viktigt" "viktigt" och "väldigt viktigt" så att de bildar tre kolumner sida vid sida.
- 2) Sortera samtliga kort i dessa tre kolumner.  
*Det är många kort, så läs korten snabbt och låt din första känsla styra. Det finns 3 tomma kort om du vill lägga till en värdering som inte finns med i kortleken.*
- 3) Ta upp "väldigt viktigt" högen och välj ut de fem till sex viktigaste korten ur denna hög.
- 4) • Fundera över vad dessa värderingar betyder för dig själv och ditt liv.  
• Varför är just dessa värderingar viktiga för dig?  
• Utifrån olika livsområden, hur lever du efter dessa värderingar?  
• Hur gick tankarna när du sorterade? De som var "oviktiga", är de oviktiga på riktigt eller är de för utmanande just nu?  
• Finns det någon värdering i "viktig" som du skulle vilja jobba mer med och lyfta fram till "mycket viktigt"? Vad krävs för det?

*I samtal mellan professionell och klient kan ni tillsammans resonera om på vilket sätt värderingar kan sättas i relation till vanor, val och beteenden och på så sätt hjälpa klienten till förändring. Utforska hur klienten lever efter det som är viktigt och värdefullt. Denna övning kan göras vid fler tillfällen under samtalsbehandling. Uppmärksamma då om innehållet förändras efter mer önskat läge.*