**GILDI – ORÐ**

**Ég sem manneskja**

**Gildin þín eru þinn innri áttaviti**

**Verkefnið**

1.       **Grunn gildi**

1. Hver eru þín grunn gildi? Fáðu þér blað og skrifaðu niður allt sem er þér einhvers virði. Ekki sía út, skrifaðu bara. Kannski er það frelsi, peningar, ferðalög, sköpun, eða jafnvel fjölskylda. Eftir að þú hefur gert listann, skoðaðu þá orðalistann og bættu á listann sem passar við þín gildi.
2. Farðu núna aftur yfir atriðin á listanum sem þú gerðir í A og takmarkaðu hann niður í topp 5 atriði.  Þetta eru þá þín 5 mikilvægustu gildi. Ég veit að það er erfitt að skera hann niður, en gerðu þitt besta.

2.       **Ertu að virða þessi gildi?**

Þegar að búið er að raða niður helstu gildunum, þá er gott að skoða sína sigra og ósigra í lífinu og sjá hvort að þessi gildi voru til staðar þegar að sigrarnir voru og svo aftur hvort gildin hafi verið þegar að ósigrarnir voru. Mikilvægt að vera með­vituð um okkar ósigra og leit­ast við að umbreyta þeim í sigra.

**Í fyrstu gætir þú hugsað já auðvitað fylgi ég mínum gildum alltaf en gefðu þér tíma til þess að meta hvert og eitt þeirra e**ins og þú verð tíma þínum núna frá degi til dags, ertu að virða þessi 5 gildi?  Sem dæmi ef eitt af þínum topp gildum er fjölskyldan, en þú ert að vinna 60 stundir á viku og ferðast kannski erlendis í vinnunni í hverjum mánuði, ertu þá að virða þetta gildi? Í raun ekki en gætir e.t.v. verið að réttlæta það með því að þú sért að þéna vel fyrir fjölskylduna, en ert ekki til staðar fyrir fjölskylduna. Það eru enginn rétt eða röng svör. Þegar að þú hefur hugsað þetta aðeins þá skrifar þú smá rök fyrir því að þú fylgir þessum gildum eða ef það vantar uppá og langir til að bæta þig í því að fylgja betur ákveðnum gildum.

3.      **Gerðu breytingar ef þú þarft.**
Ef líf þitt er ekki í samræmi við gildin þín, þá er tími til að gera breytingar. Gefðu þér tíma næstu tvær vikur til að skoða hvar þú þarft að gera breytingar, eða ef þú telur að það þurfi ekki að gera breytingar að fylgjast með hvort þú takir ákvarðanir og framkvæmir í takt við gildin og taktu dæmi um það hér.

4. **Skrifaðu um það hvernig þú getur farið eftir þessum gildum sem nuddari í framtíðinni.**

**Orðalisti – gildi**

Hugrekki Gjafmildi Heiðarleiki

Ábyrgð Virðing Gleði

Kærleikur Vinátta Jafnrétti

Samviskusemi Seigla Sjálfselska

Gagnrýnin hugsun Náin tengsl Ást

Fyrirgefning Dugnaður Hjálpsemi

Örvun Umburðarlyndi Innsæi

Öryggi Reynsla Þjónusta

Nákvæmni Samkennd Stöðugleiki

Andlegt líf Húmor Fjölskylda

Fjárhagslegur stöðugleiki Traust Jákvætt viðhorf

Aðlögunarhæfni Bjartsýni Dómgreind

Sannleikur Samviskusemi Trygglyndi

Græða Vinna/sigra