





---

# Pernille Kronborg – Kernekraft

Life coach og parterapeut

---

## Hvilke værdier ønsker du at leve efter?!

**Det er dig, som skaber din egen virkelighed og derfor er valget dit.**

- 1) Lav nu en ny liste og skriv de 10 vigtigste værdier ned, som du vælger, at du vil leve efter fremover.

(Er de identiske med dem du fandt i trin 1? Det er kun godt, og det kan være du har fået en ny indsigt alligevel. Det kan også være, at du er nødt til at tilføje nogle helt nye.)

- 2) Hjælpe spørgsmål:  
"Hvilke værdier skal prioriteres højest for at du kan blive den person, du virkelig vil være og respekterer?"  
"Hvilke værdier må du skille dig af med for at du kan blive den person, du virkelig vil være og respekterer?"  
"Hvilke værdier må du nødvendigvis tilføje for at blive den person du ønske?"

Eksempel: "Jeg er nødt til at have sundhed, fordi jeg har brug for den energi, det giver mig at leve sundt."

- 3) Sæt herefter dine nye værdier i hierarkisk orden.  
Hjælpe spørgsmål: "Hvilken rækkefølge må dine værdier nødvendigvis være i, for at du kan blive den person, du ønsker?"  
Eksempel: "Jeg er nødt til at have familie højere end succes, ellers bruger jeg al min tid på arbejdet og for lidt tid på min familie."

## Leveregler

Hver af dine 10 værdier har tilknyttet en "leveregel".

Find ud af, hvad der skal til for, at du lever efter dine værdier. Hvor mange/få regler du har, for at opfylde den enkelte værdi.

---

## Pernille Kronborg – Kernekraft

Life coach og parterapeut

---

Har du nemt eller svært ved at få din værdi opfyldt?

- 1) Gennemgå dine nye værdier en ad gangen og skriv dine regler ned.  
Eksempel: "Jeg føler mig sund hver gang jeg løber en tur."  
Hjælpe spørgsmål: "Jeg føler \_\_\_\_\_ (værdien) hver gang jeg \_\_\_\_\_ (handlingen)  
Eksempel: "Jeg føler mig sund, hver gang jeg løber en tur og spiser sundt og har masser af energi."

Måske er din sætning fyldt med 3-20 handlinger for, at du føler, at din værdi er opfyldt.

I så fald skal du have justeret dine regler, så du har lettere ved at opfylde din værdi.

### Ændring af dine leveregler

Hvis du har for mange regler for dine værdier, så er de rigtig svære at opnå.

- 2) Se om du i stedet for, at skulle opfylde 3-20 regler for at føle værdien, kan omformulere så du kun skal opfylde 1-2 handlinger. Og sæt "eller" ind mellem de to handlinger.
- 3) Tjek om alle handlingerne, der skal til for at du føler værdien, er indenfor **din egen kontrol**.  
Hvis du kun kan opnå værdien ved ydre omstændigheder, noget andre gør eller når solen skinner, får du meget svært ved at føle din værdi.  
Eksempel inden for din egen kontrol: "Jeg føler mig sund, hver gang jeg løber en tur eller går en tur eller spiser sundt eller har masser af energi."

---

# Pernille Kronborg – Kernekraft

Life coach og parterapeut

---

Indsæt her dine nye værdier og de reviderede leveregler.

Nye værdier:	Nye leveregler:
1:	1:
2:	2:
3:	3:
4:	4:
5:	5:
6:	6:
7:	7:
8:	8:
9:	9:
10:	10:

Et eksempel:

Nye værdier:	Nye leveregler:
1: Sundhed	1: Jeg føler sundhed når jeg løber, træner eller spiser sundt.
2: Kærlighed	2: Jeg føler kærlighed, når jeg er med mennesker, jeg kan li'.
3: Udvikling	3: Jeg udvikler mig, hver gang jeg lærer én ny ting.
4: Hjælpsomhed	4: Jeg føler mig hjælpsom, hver gang jeg hjælper en.
5: Ro	5: Jeg føler ro hver gang, jeg kan trække vejret dybt 5 gange i træk.
6: Frihed	6: Jeg føler frihed, hver gang jeg tager en beslutning.
7: Spænding	7: Jeg føler spænding, hver gang jeg prøver noget nyt.
8: Energi	8: Jeg føler mig energisk, hver gang jeg taler om noget, jeg går op i.
9: Venskab	9: Jeg føler venskab, bare jeg har en god ven.
10: Respekt	10: Jeg føler respekt, når jeg respekterer andre.