

## Að vera virk/-ur og jákvæður tilgangur

Nú ætlum við að skoða hvernig hægt er að vera virk/-ur og finna jákvæðan tilgang í erfiðleikum.

Af hverju að vera virk/-ur? Hver er ávinningurinn?

Rannsóknir sýna að fólki sem finnst það hafa tilgang í lífinu og er virkt í að gefa að sér, býr við:



**Betri líkamlega  
heilsu**



**Betra samband við  
fólkið í lífi sínu**



**Betri andlega heilsu**



**Meiri jákvæðar  
tilfinningar**


















En hvað er átt við með **tilgangi**? Hvað þýðir það að hafa marktækan tilgang með lífi sínu?

**Fólk sem Finnur fyrir tilgangi með lífinu, finnst það: 1) mikilvægt, 2) skiljanlegt og 3) virkt í leit að markmiðum sem hafa gildi og merkingu fyrir það.**

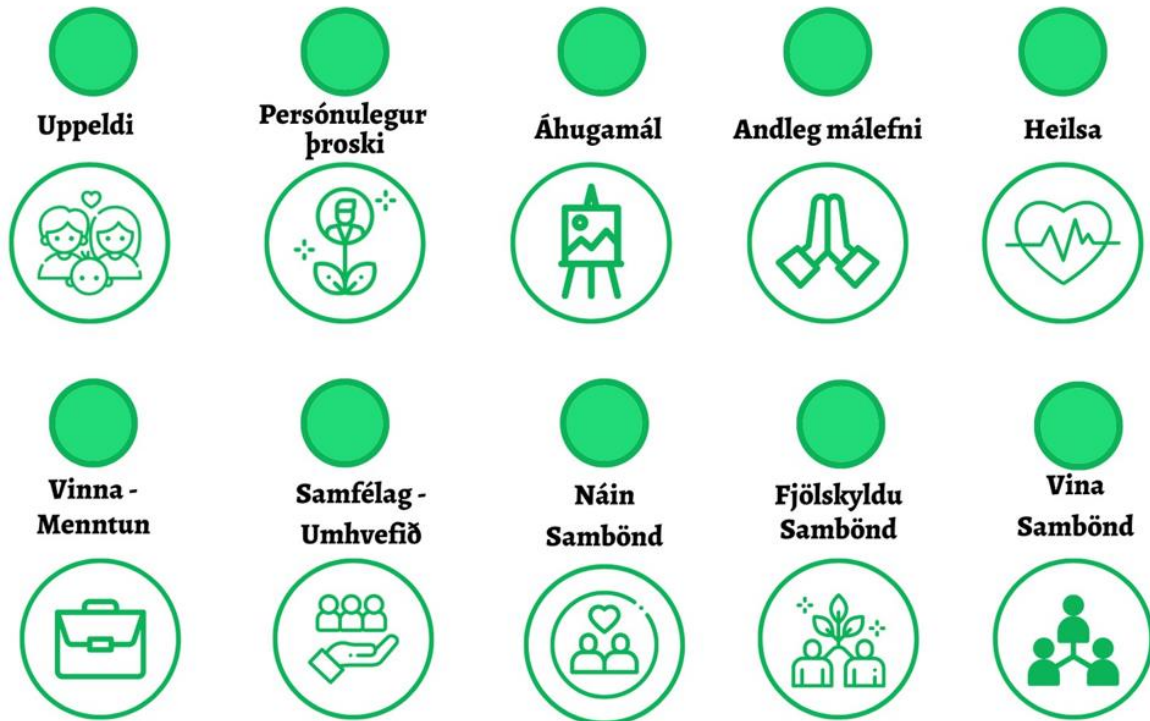
### Merking, svið og gildi

Nú skulum við kanna hvað í lífi þínu gefur þér tilgang; í hvað finnst þér mikilvægt að verja tíma þínum þessa stundina? Skoðum síðan hversu miklum tíma þú verð í þetta athafnasvið í daglegu lífi þínu.

Byrjaðu á því að fara yfir listann með athafnasviðunum og merktu við þau frá 0-10 (0 = minnst mikilvægt, 10 = mest mikilvægt) eftir því hversu mikilvæg þau eru fyrir þig.

 <b>Uppeldi</b> 	 <b>Persónulegur þroski</b> 	 <b>Áhugamál</b> 	 <b>Andleg málefni</b> 	 <b>Heilsa</b> 
 <b>Vinna - Menntun</b> 	 <b>Samfélag - Umhverfið</b> 	 <b>Náin Sambönd</b> 	 <b>Fjölskyldu Sambönd</b> 	 <b>Vina Sambönd</b> 

Merktu aftur við sviðin með 0-10 en nú miðað við **hversu miklum tíma þú raunverulega verð í hvert sviðanna þessa stundina**. Það er eðlilegt að stigagjöfin sé ekki eins á báðum stöðum. **Þessari æfingu er ætlað að beina sjónum að því sem er mikilvægt** hverju sinni en ekki endilega því sem grípur athyglina í það skiptið.



Næst skaltu skoða gildin þín. **Gildi endurspeglar það sem þú vilt gera og hvernig þú vilt gera það**. Þau segja til um hvernig þú vilt koma fram og haga samskiptum þínum við fjölskyldu, sjálfa/-n þig, vinnu, vini, umhverfið o.s.frv.

Þú getur séð gildi fyrir þér sem áttavita; þau veita þér stefnu og leiðbeina þér í gegnum lífið.

Gildi eru ekki það sama og markmið því **gildi eru viðvarandi og beina okkur á leið**. Markmið eru aftur á móti það sem við viljum ná fram á þessari leið.



**Dæmi um muninn á gildum og markmiðum:**

**Gildi:** Að vera umhyggjusamur og styðjandi maki; hegðunin sem þú sýnir er viðvarandi.

**Markmið:** Að giftast; áfangi sem þú stefnir að.



**Gildi = Styðjandi**



**Markmið = Giftast**

**Annað dæmi:**

**Markmið:** Að fá betri vinnu; það sem þú stefnir að og síðan er því lokið.

**Gildi:** Að vera vinnusamur og leggja sig fram; viðvarandi hegðun sem heldur áfram.



**Gildi = Vinnusemi**



**Markmið = Betri vinnu**

## Merking, svið og gildi

Á næstu síðum er listi yfir orð sem tengjast gildum. Skráðu 5-9 gildi sem þú vilt tileinka þér og vinna eftir

- |    |    |    |
|----|----|----|
| 1. | 4. | 7. |
| 2. | 5. | 8. |
| 3. | 6. | 9. |

Ábyrgð	Endurgjöf	Gamansöm/amur	Húmor
Aðlögunarfærni	Færni	Gegnsæi	Hvatning
Ævintýri	Fagmennska	Gjafmildi	Hvetja
Afþreying	Fegurð	Glaðværð	Ímyndunarafli
Áhætta	Fjölbreytni	Glæsibragur	Innblástur
Ákveðni	Fjölhæfni	Glæsileiki	Innsæi
Ánægja	Forvitni	Gleði	Jafnrétti
Andleg málefni	Framlag	Gnægð	Jafnvægi
Árangur	Framleiðni	Góðmennska	Kærleikur
Áreiðanleiki	Frammistaða	Greind	Keppnisskapur
Áskorun	Framsýni	Hamingja	Kyrrð
Auðmýkt	Framvirkni	Harka	Lærdómur
Auður	Frelsi	Hefðbundin/n	Lausnamiðun
Bæting	Friður	Heiðarleiki	Leiðtogafærni
Bjartsýni	Frumkvæði	Heiður	Lífsorka
Breytingar	Frumlegt	Heilsa	Meðvitund
Drifkraftur	Fyrirbyggja	Hliðhollusta	Mettnaður
Einbeiting	Fyrirgefning	Hófsemi	Nákvæmni
Einfaldleiki	Fyrirhyggja	Hreysti	Nánd
Einlægni	Gæði	Hugmyndaþik/ur	Núvitund
Ekta	Gagnrýni	Hugrekki	Nýsköpun

Óeigingjarn	Siðferði	Sveigjanleiki	Uppgötuvun
Opinská/r	Sjálfbær	Tengja saman	Úthald
Öryggi	Sjálfsagi	Þægindi	Útsjónarsemi
Raunsæi	Sjálfstæði	Þakklæti	Vald
Réttlæti	Sjálfsþekking	Þátttaka	Varfærni
Ró	Sjálfstjórn	Þekking	Velmegun
Röd og regla	Sjálfstraust	Þjónusta	Velvilji
Rök	Sjónarhorn	Þolinmæði	Viðkunnalegur
Sameining	Skilningur	Þrautseigja	Viðkvæmni
Samfélag	Skilvirkni	Þroski	Viðurkenning
Samkennd	Skipulagning	Þróun	Vinnusiðferði
Samræmi	Sköpunargáfa	Tilfinningagreind	Vinsældir
Samskipti	Skuldbundin/n	Tilhlökkun	Virðing
Samstaða	Skynsemi	Tillitssemi	Virðugleiki
Samúð	Staða	Tímastjórnun	Virk hlustun
Samvinna	Stefnumótun	Tjáning	Virkni
Samviskusemi	Stöðugleiki	Traust	Viska
Sannfæring	Stolt	Trúverðugleiki	Von
Sanngirni	Stuðningur	Tryggð	Vöxtur
Sannleikur	Stundvísi	Umhyggja	
Sátt	Styrkur	Undirbúningur	

Það hefur lítið að segja að velja sér gildi nema fylgja þeim í daglegu lífi. Þess vegna **setjum við okkur markmið í samræmi við gildin**. Fyrir hvert athafnasvið skaltu ákveða hvaða gildi þú vilt leggja áherslu á og setja markmið um hegðun eða athöfn sem er í samræmi við það gildi.

Dæmi um markmið í samræmi við gildi:

### Uppeldi



**Gildi:** Góðmennska, sjálfstæði.

**Hegðun:** Verja tíma með börnunum við eitthvað sem þeim finnst skemmtilegt. Lesa bók um hvernig auka má sjálfstæði barna sinna.

### Persónulegur þroski



**Gildi:** Hvatning, sjálfsþekking.

**Hegðun:** Hafa íþróttaföt tilbúin fyrir morgundaginn og segja makanum að þú ætlir í líkamsrækt í fyrramálið. Hugleiða í 10 mínútur.

Að lokum skaltu skrifa niður **hvenær** þú ætlar að vinna að völdu markmiði fyrir hvert svið. Settu þér a.m.k. eitt markmið á dag fyrir mismunandi svið.

Hér er listi yfir athafnasviðin og þú getur skráð hvaða gildi þú vilt leggja áherslu á fyrir hvert svið. Síðan geturðu sett þér markmið um hegðun eða athafnir í samræmi við valið.

### Uppeldi



Gildi:

Markmið:

### Persónulegur þroski



Gildi:

Markmið:

### Áhugamál



Gildi:

Markmið:

### Andleg málefni



Gildi:

Markmið:

### Vinna - Menntun



Gildi:

Markmið:

### Samfélag - Umhverfið



Gildi:

Markmið:

### Náin Sambönd



Gildi:

Markmið:

### Heilsa



Gildi:

Markmið:

### Fjölskyldu Sambönd



Gildi:

Markmið:

### Vina Sambönd



Gildi:

Markmið:



Skráðu hvenær þú ætlar að vinna að markmiði fyrir hvert svið. Vertu með a.m.k. eitt markmið á dag fyrir mismunandi svið.

	<b>Mán</b>	<b>Þrið</b>	<b>Mið</b>	<b>Fimm</b>	<b>Þes</b>	<b>Lau</b>	<b>Sun</b>
<b>Pers.l. þroski</b>							
<b>Áhuga- mál</b>							
<b>Vinna</b>							
<b>Menntun</b>							
<b>Samfélag/ umhverfi</b>							
<b>Náin sambönd</b>							
<b>Andleg málefni</b>							
<b>Heilsa</b>							
<b>Fjölskylda</b>							
<b>Vinir</b>							