

Regler og troer knyttet til verdier

Verdier med tilhørende regler og troer utgjør SANNHETEN, vår subjektive sannhet. Nå er det på tide å utforske og bli bevisst på hva som ligger i styringssystemet.

Utforsk

De fleste reglene og troene som ligger i styringssystemet ditt, har du makt til å endre. Du har makt til å endre din egen tenking. Du bestemmer hva er verdt noe for deg, du bestemmer hva du gjør når du har verdien, du bestemmer hva du skal føle når verdien er oppfylt, du bestemmer hva du skal tro på. Du bestemmer dine sannheter!

Hva er _____ for meg?

Hvilken adferd har jeg _____?

Hva fører _____ til, hva gir det meg?

Hvordan vet jeg konkret at _____ er oppfylt?

Hva tror jeg på knyttet til _____?

Relasjonsverdier

Vær spesielt oppmerksom på reglene og troene dine knyttet til relasjonsverdier (kjærlighet, anerkjennelse, respekt, vennskap, nærhet, hjelpsomhet).

Er reglene og troene dine noe du selv har styring med? Er du i førersetet? Eller er reglene dine slik at du er avhengig av andre for å få oppfylt disse verdiene?

Beskyttelsesverdier

Vær oppmerksom på beskyttelsesverdier som kontroll, trygghet, perfeksjonisme, unikheter, vinner

Jeg fortjener ikke _____

Hvis du tenker at du fortjener ikke _____ . Ta denne problemstillinga med inn i «boksen» og «kvalitetssikring av tanker» som ligger under bonuser. Kom til bunns i hvilket spill du egentlig spiller.

Hva er viktig å kvalitetssikre?

Er denne regelen noe jeg har mulighet til å gjøre noe med? Hvilke påvirkningsmuligheter har jeg.

Hvor ligger lista egentlig? Ligger det et saboterende mønster ligger og lurert i bakgrunnen?

Setter disse reglene meg i stand til å ta ansvar for min egen powersone? Eller blir jeg en marionettedukke som andre styrer?

Advarsel

Det er ikke noe poeng å lage verdier, regler og troer hvis du IKKE tror på dem. Du trenger å kjenne på hele deg at JAAAAA dette ER meg.

Slik gjør du

Ta for deg 6-8 topprangerte verdier slik du fant dem i forrige oppgave (rangering av verdier).

Utforsk troene og reglene som ligger bak verdiene.

Hvilke regler og troer er utdaterte og egentlig klare for skraphaugen? Hvilke regler og troer vil du ønske å ha i stedet? Bruk gjerne videoen «kvalitetssikring av tanker» som ligger under «bonuser»

Skriv opp verdiene dine med tilhørende troer og regler (som du ønsker og vil jobbe for). Si det høyt til deg selv og kjenn etter om det er deler av deg som protesterer. Hvis du kjenner en eller annen form for protest eller motstand, utforsk denne motstanden (den vil sabotere deg hvis du skyver den unna). Bruk teknikken «boksen» og «kvalitetssikring av tanker» som ligger under modulen «bonuser» for å komme til bunns i motstanden. Juster reglene og troene slik at hele deg er enig.