

ĆWICZENIE

OKREŚLENIE GŁÓWNYCH WARTOŚCI, KTÓRYMI KIERUJESZ SIĘ W ŻYCIU

Jasne określenie swoich wartości pomaga żyć w zgodzie z nimi. Oznacza, że znamy je, jesteśmy im wierni i nie tylko je deklarujemy, ale też wdramy w życie na co dzień.

Nasze wartości będą przejawiać się w tym, co myślimy, mówimy, jak się zachowujemy i jakich wyborów dokonujemy.

Polecam sumiennie wykonać to ćwiczenie i na własnej skórze poczuć, jak spokojniej się żyje, znając swoje główne wartości.

Poniżej znajdziesz listę wartości zapisanych w kolejności alfabetycznej. Jest ich aż 80, ale niech Cię to nie przeraża.

Ćwiczenie będziesz wykonywała etapami, spokojnie.

Twoim celem jest ustalenie 5 głównych wartości, którymi kierujesz się (lub chcesz się kierować) w życiu.

Wykonaj kolejne kroki:

1. Przeczytaj całą listę wartości.
2. Z podanych 80 wartości od razu wykreśl 40 tych, które mają dla Ciebie najmniejsze znaczenie.
3. Z pozostałych 40, wykreśl 20, pozostawiając te bardziej istotne.
4. Powtarzaj wykreślanie połowy mniej ważnych wartości, aż do momentu, gdy zostaniesz z 5 najważniejszymi dla Ciebie.

POWODZENIA!

LISTA WARTOŚCI

Ambicja	Autentyczność	Bezpieczeństwo	Bliskie relacje
Bliskość	Ciekawość	Cierpliwość	Czułość
Dążenie do ideału	Dobrostan	Duchowość	Dyskrecja
Elastyczność	Entuzjazm	Etyczność	Harmonia
Honor	Intuicja	Kariera	Kompetencje
Kontrola	Kreatywność	Kultura	Lojalność
Majętność	Mądrość	Niezależność	Oddanie
Odpowiedzialność	Odwaga	Oszczędność	Pasja
Pewność siebie	Piękno	Pogoda ducha	Pokora
Pokój	Pomoc innym	Prawda	Prestiż
Prostota	Prywatność	Przygoda	Przyjaźń
Przyjemność	Przynależność	Rodzina	Rozsądek
Równość	Różnorodność	Rzetelność	Samodyscyplina
Skuteczność	Sława	Spokój	Sprawiedliwość
Stabilność	Sukces	Szczodrość	Tolerancja
Tradycja	Uczciwość	Użyteczność	Wdzięczność
Wiara	Wiarygodność	Wizerunek	Władza
Wolność	Wrażliwość	Współpraca	Wygoda
Wyjątkowość	Wytrwałość	Zaangażowanie	Zabawa
Zaradność	Zaufanie	Zdrowie	Zgoda

