

CUM ÎMI DESCOPĂR VALORILE

IATĂ O LISTĂ DE CUVINTE CARE POT ILUSTRA VALORILE: Curaj, hotărâre, cinste, independență, siguranță, deschidere, responsabilitate, disciplină, demnitate, generozitate, lumină, modestie, umor, toleranță, recunoaștere, spirit liber, inspirație, împlinire, prestigiu, putere, comunicare, colaborare, frumusețe, dezvoltare, asumarea riscurilor, pace, parteneriat, iubire, excelență, aventură, succes, onestitate, egalitate, ordine, bucurie, etc

Notează cel puțin 10 cuvinte care să releve valorile tale în viață. Pentru a găsi cât mai ușor care sunt valorile tale întreabă-te: **Ce este pentru mine cu adevărat important în viața mea?**

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Acum pentru a face o ierarhizare (adică pentru a descopri care sunt principalele 5 valori după care ne ghidăm viața) Întreabă-te: Care este lucru cel mai puțin important dintre cele de mai sus fără de care viața mea nu ar avea de suferit dacă nu ar mai exista. Taie succesiv 5 dintre acestea. Cele 5 rămase ordonează-le în funcție de importanța lor.

Aceste 5 valori sunt indicatorii după care tu îți ghidezi viața.

Pe baza acestora îți poți crea limitele tale de acceptare!!!!

Acum repetă exercițiul de mai sus pe fiecare domeniu al vieții tale în parte. La aflarea valorilor acestea te vor ajuta să iei deciziile corecte, sau să vezi mai exact unde ai greșit până acum adică de ce anume mai exact nu ai ținut cont când ai decis ceva.