

Twoje wartości

CO NAPRAWDĘ MA DLA CIEBIE ZNACZENIE?

Najpierw obejrzyj video na temat wartości. Potem zapraszam Cię do super ćwiczenia!

ĆWICZENIE 3.

Pomyśl teraz o tym, jak wygląda Twoje wymarzone życie.

Gdybyś osiągnęła szczęście w pełni, zrealizowała wszystkie plany, miała możliwość, aby zaspokoić wszystkie potrzeby, to jakby to życie wyglądało?

Pomyśl: jak będzie wyglądał Twój przykładowy, wymarzony dzień? Weź pod uwagę też to, co tego dnia będziesz robić w pracy, jak będziesz wyglądać i zachowywać się.

Rekomenduję, abyś swój opis sporządziła w formie wyliczeń (np. od myślników), co będzie składać się na Twoje wymarzone życie, wymarzony dzień - będzie to pomocne w kolejnej części tej lekcji.

Zostawiam Ci dużo miejsca (na tej i kolejnej stronie). **Bądź odważna w tej wizji. Nie bój się chcieć!**

Zatem miłej podróży w czasie! :)

MOJE WYMARZONE ŻYCIE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A teraz spójrz na swoje wymarzone życie pod kątem tego, jakie wartości są tam obecne. Gdybyś miała opisać, co w Twoim życiu ma dla Ciebie największe znaczenie - to co to jest?

O co zadbałaś w swoim wymarzonym życiu? Czemu tam poświęcasz swoją uwagę i czas? Co się dla Ciebie liczy? Co ma dla Ciebie sens?

Czas przejrzeć opis swojego wymarzonego życia i po kolei: zdanie po zdaniu zastanowić się: dlaczego to dla mnie ważne? Jaką wartość tutaj mam?

(na stronie 15 umieściłam listę różnych wartości - możesz się nią zainspirować)

Wypisz wszystkie wartości, które pojawiły się w Twoim opisie. Dodaj też, które się w nim nie pojawiły ale uważasz, że są ważne dla Ciebie.

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Przykładowe wartości - do zainspirowania się

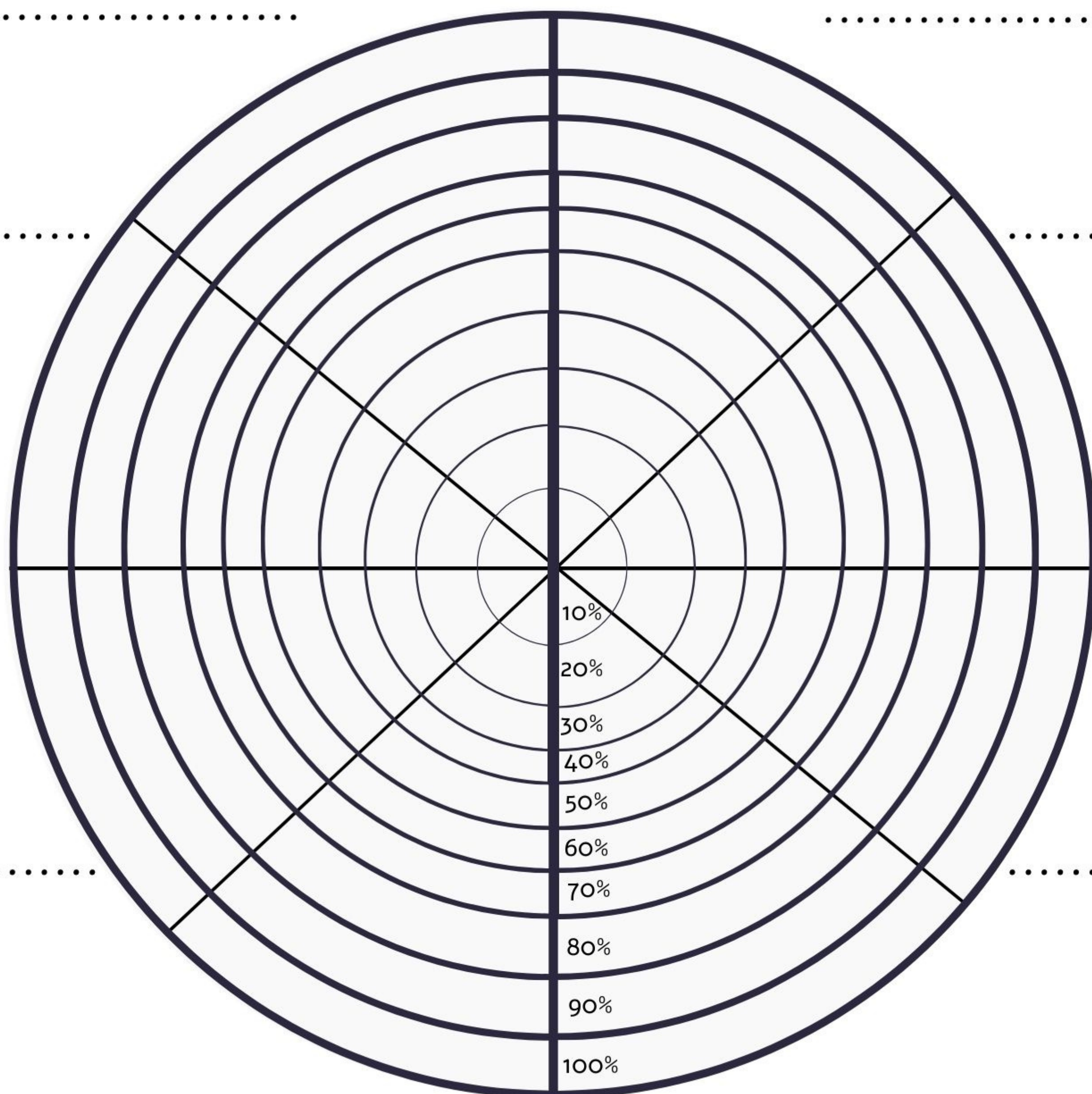
Wolność	Kompetencje	Autentyczność
Niezależność	Marzenia	Prestiż
Elastyczność	Stabilność	Odpowiedzialność
Wygoda	Bezpieczeństwo	Otwartość
Sukces	Spokój	Spontaniczność
Praca z ludźmi	Ryzyko	Zaangażowanie
Rozwój	Perfekcjonizm	Odwaga
Inicjatywa	Balans	Relacja
Władza	Autonomia	Pomaganie innym
Kreatywność	Wsparcie innych	Niezależność finansowa
Wykształcenie	Wyzwania	Przywództwo
Rozrywka	Logika (racjonalne myślenie)	Zrównoważenie
Spokój	Dawanie	Wygląd
Dokładność	Prawda	Pieniądze
Atrakcyjność	Ciekawość	Ambicja
Poczucie kontroli		

Sedno sprawy!

Spośród wszystkich wartości, które sobie wypisałaś - zdecyduj, które są dla Ciebie najważniejsze. Wybierz 8 kluczowych. Możesz posłużyć się metodą skreślenia (skreślaj te wartości, które są mniej istotne - aż zostanie Ci 8).

Koło wartości

A teraz umieść 8 swoich wartości przy kole poniżej (wypisz je w wykropkowanych miejscach).



A teraz pomyśl, w jakim stopniu te wartości są TERAZ REALIZOWANE w Twoim życiu? Zamaluj w poszczególnych częściach koła, odpowiadającym kolejno Twoim wartościom, na ile oceniasz, że dbasz o daną wartość (zaczynaj zamalowywać od środka koła).

1. Co myślisz i co czujesz, kiedy patrzysz na swoje koło?

co myślisz?

.....

.....

co czujesz?

.....

.....

2. Realizacja której/których wartości daje Ci najwięcej energii, tzw. "powera"? Dlaczego akurat tej/tych?

.....

.....

.....

.....

.....

3. Którą wartością / wartościami chcesz zaopiekować się teraz najbardziej?

Co ona / one Ci daje / dają?

.....

.....

.....

.....

4. Co się zmieni, kiedy zaopiekujesz się swoimi wartościami z większą uwagą i zaangażowaniem?

.....

.....

.....

.....

5. W realizacji której (których) wartości odczuwasz największą pewność siebie? I co sprawia, że tak jest?

.....
.....
.....
.....

6. W realizacji której (których) wartości odczuwasz mniejszą pewność siebie? Co powoduje, że tak jest?

.....
.....
.....
.....

ĆWICZENIE 4.

Zastanów się teraz, jaką wartość Ty stanowisz dla siebie. Odpowiedz sobie na poniższe pytania i określ odpowiedź w skali 1-5 (gdzie 1 - w małym stopniu, 5 - w dużym stopniu).

- | | |
|---|-------------------|
| 1. Jestem tak samo wartościowa jak wszyscy inni ludzie. | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 2. Moja wartość nie zależy od niczego. | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 3. Mam dla siebie szacunek. | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 4. Jestem ważna. | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 5. Umiem się docenić. | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 6. Mam wiele pozytywnych cech. | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |
| 7. Mam pozytywne nastawienie do siebie. | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 |

Im więcej ocen 4 i 5 - tym lepiej dla Twojego poczucia własnej wartości. Im więcej niskich ocen - tym Twoje poczucie wartości jest mniejsze.

Co byś powiedziała o swoim poczuciu własnej wartości: jakie ono jest?

.....
.....
.....

Czy potrzebujesz je podnieść? Co potrzebujesz zrobić, by było większe?

.....
.....
.....
.....
.....

Twoja najważniejsza refleksja po tej lekcji to:

.....
.....
.....
.....
.....