

KULTURA

ZA ZAMKNIĘTYMI DRZWIAMI



ODSŁONA 19

Moje
wartości

AKT 1

Odkryj sposoby działania



FUNDACJA

Projekt finansowany ze środków Fundacji PZU



FUNDACJA AKTYWNI RAZEM
KU JEDNOŚCI

Wartości, czyli podstawa naszych zachowań, system, który daje wskazówki jakie podejmować decyzje, fundament, który utrzymuje nasze przekonania, wiarę, myśli i działania.

Zastanów się i odpowiedz.

Jakimi kierujesz się w życiu wartościami?

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

Jak te wartości kształtują Twoje działania?

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

Jak te wartości wpływają na relacje rodzinne?

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

Jeśli trudno było Ci odpowiedzieć na powyższe pytania, nie potrafiłeś odkryć systemu wartości, pomocne mogą być pytania naprowadzające.

1. Wymień rzeczy, których utrata sprawiłaby, że życie stałoby się nie do zniesienia.

.....

2. Na jakich podstawach opierasz swoje najistotniejsze decyzje?

.....

3. Najlepsza dla Ciebie inwestycja czasu, pieniędzy i energii – to? Dlaczego?

.....

4. Czym najczęściej się zajmujesz? Dlaczego?

.....

5. Z czego jesteś najbardziej dumny? Dlaczego?

.....

6. Dla jakiej sprawy byłbyś gotów się poświęcić?

.....

Pomocną techniką w rozpoznawaniu wartości jest osiem dziedzin życia.

Wpisz w poniższe wykropkowane miejsca jak najwięcej słów i zwrotów kojarzących się z rzeczami, na których najbardziej Ci zależy w każdej z kategorii. Staraj się nie oceniać i nie podporządkowywać swoich pomysłów. Poświęć tyle czasu ile potrzebujesz.

Praca – co jest dla Ciebie najważniejsze w pracy?

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

Pieniądze – na co najczęściej wydajesz pieniędzy? Na czym Ci zależy w tej dziedzinie?

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

Środowisko – co w Twoim środowisku przeszkadza Ci i pozbawia energii? Gdybyś mógł dokonać jednej zmiany w swoim otoczeniu fizycznym, co by to było?

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

Rozwój osobisty – jaka nowa umiejętność sprawiłaby wielką odmianę w kwestii realizacji Twoich marzeń? W jakiej dziedzinie czujesz się obecnie zmotywowany do samodoskonalenia?

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

Zdrowie i wypoczynek – jak oceniasz swój stan zdrowia? W jakich dziedzinach chcesz lepiej zadbać o swój umysł, emocje i ciało?

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

Wspólnota – czego najbardziej oczekujesz od przyjaciela? W jakiej dziedzinie służysz innym ludziom za darmo, dzieląc się swoim życiem?

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

Rodzina – jak obecnie oceniasz swoją sytuację w rodzinie / małżeństwie? Co dobrego widzisz w swoim życiu rodzinnym / małżeńskim? Czy jest coś co chciałbyś zmienić? Co to jest?

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

Bóg – opisz swoją relację z Bogiem. Jak ona wygląda? Czego Ci brakuje? Jak sądzisz, jaką relację chce mieć z Tobą Bóg?

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

Z poniższej listy możesz wybrać po pięć słów, które opisują to, co jest dla Ciebie najważniejsze w powyższych ośmiu dziedzinach życia.

- | | | | |
|-------------|-------------|-----------|------------------------|
| Uczciwość | wolność | relacje | niezależność finansowa |
| Prawość | eksploracja | zespół | zarządzanie |
| Prawdziwość | kreatywność | wspólnota | oszczędność |

Autentyczność	zabawa	przynależność	nadmiar
Rzetelność	sztuka	głębia	dzielenie się
Czyny zgodne ze słowami		poznanie	dobroczynność
Bezpośredniość	wiedza	bliskość	sukces
Szczerść	tożsamość	oddanie	osiągnięcia
Siła	poszukiwanie	przyjaźń	wydajność
Charakter	znaczenie	porozumienie	cel
Konsekwencja	wpływ	łagodność	skupienie
Poświęcenie	prawda	współczucie	dokonania
Rodzina	pasja	troska	przywództwo
Małżeństwo	entuzjazm	emocje	mistrzostwo
Obowiązek	zmiana	życie duchowe	kompetencja
Harmonia	motywacja	zdrowie	precyzja
Troskliwość	postęp	modlitwa	doskonałość
Dom	odnowa	uwielbienie	zasady
Opieka	uzdrowienie	zmienianie świata	wiedza
Miłość	spontaniczność	gościnność	racjonalność
Zaufanie	pokora	posłuszeństwo	szacunek

Kończąc rozpoznawanie Twoich wartości. Odpowiedz na poniższe pytania.

1. Jakie wartości w sobie odkryłeś?
.....
2. W jaki sposób je wyrażasz?
.....
3. Czy rodzina na tym korzysta? Jeśli nie to dlaczego? Jeśli tak, to w jaki sposób?
.....
4. Czy chcesz coś zmienić w swoim życiu? Jeśli tak to, co?
.....
5. Kto może Ci pomóc w dokonywaniu zmian?
.....

Jeśli doszedłeś do końca możesz sobie pogratulować. Twoja determinacja by poznać siebie i odkryć swoje wartości i zdiagnozować, co wnoszą do życia może zaowocować nowymi możliwościami. Rozdaniem nowych kart, wdrożenia w życie nowych wartości, będących wyznacznikiem solidnego fundamentu, który nie tylko polepszy jakość Twojego życia ale również sprawi, że poprawi się jakość życia Waszej całej rodziny, polepszy się komunikacja i uzdrowione zostaną relacje. Tego Ci życzę z całego serca.

Więcej informacji na temat jak wdrożyć wartości, które są solidnym fundamentem, na którym każdy dom się ostoi znajdziesz w materiałach:

Akt 1 Odśłona 3; Akt 1 Odśłona 7; Akt 1 Odśłona 13; Akt 1 Odśłona 15; Akt 1 Odśłona 22;
Akt 1 Odśłona 23; Akt 2 Odśłona 2; Akt 2 Odśłona 3; Akt 3 Odśłona 2; Akt 3 Odśłona 5.

Jeśli miałeś trudności z rozpoznaniem swoich wartości.

Jeśli masz ochotę zdiagnozować swoje wartości u boku kogoś, kto sam przeszedł tę drogę.

Jeśli chcesz wejść w głębsze rozeznanie i nauczyć się wdrażać do życia rodzinnego wartości takie jak: szacunek, miłość, asertywność, opiekuńczość, pokora, posłuszeństwo, poświęcenie, uczciwość, zaufanie, lojalność, troska, to zapraszam do kontaktu ze mną.

*Opracowała
Sylwia Koźluk*