

Instrukcja:

Wypełniając ten arkusz, zastanów się nad wartościami, które są dla Ciebie najistotniejsze w życiu. Wartości te wpływają na Twoje decyzje, relacje oraz ogólną postawę wobec siebie i innych. Udzielaj odpowiedzi szczerze i bez pośpiechu, starając się zrozumieć, które z poniższych wartości są dla Ciebie najważniejsze.

1. Wybór swoich kluczowych wartości

Z poniższej listy wybierz od 5 do 10 wartości, które są dla Ciebie najistotniejsze. Jeśli nie znajdziesz dokładnych słów, spróbuj je dostosować lub dopisać własne.

Miłość**Szacunek****Szczerść****Autentyczność****Wolność****Odpowiedzialność****Współczucie****Zaufanie****Odważność****Pokora****Spokój****Samodyscyplina****Przyjaźń****Rodzina****Praca zespołowa****Poczucie bezpieczeństwa****Pasja****Równość****Cierpliwość****Rozwój osobisty**

Wybierz wartości, które odzwierciedlają Twoje głębokie przekonania.

Odpowiedź:

.....
.....

(Tutaj zapisz od 5 do 10 wartości, które są dla Ciebie kluczowe.)

© Mike Woodworm - www.fvcktycznie.com [Soulogy CIC], 2024.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Materiały udostępniane są bezpłatnie wyłącznie do użytku osobistego. Zabronione jest ich kopiowanie, modyfikowanie, rozpowszechnianie lub wykorzystywanie w pracy terapeutycznej przez osoby trzecie bez zgody autora.

2. Refleksja nad każdą wartością

Teraz, po wybraniu swoich kluczowych wartości, pomyśl o każdej z nich i odpowiedz na poniższe pytania:

Dlaczego ta wartość jest dla mnie ważna?

W jaki sposób ta wartość wpływa na moje decyzje i działania?

W jakich sytuacjach w moim życiu poczułem/am się szczególnie zgodny/a z tą wartością?

Czy w ostatnim czasie kierowałem/am się tą wartością w swoich działaniach? Jeśli nie, co mogę zrobić, by zacząć ją wdrażać w życie?

Odpowiedzi:

Dla wartości [wstaw wartość]:

.....

Dlaczego jest ważna:

.....

Wpływ na decyzje:

.....

Sytuacje zgodne z wartością:

.....

Czy stosuję ją w życiu? Co mogę zrobić, aby lepiej ją realizować?:

.....

(Przykład dla wartości "Miłość")

Dlaczego jest ważna:

Miłość jest fundamentem dla moich relacji i poczucia spełnienia. To dla mnie najważniejsza wartość, ponieważ daje mi poczucie przynależności i radości z bycia z bliskimi.

Wpływ na decyzje:

Staram się podejmować decyzje, które umacniają moje relacje z rodziną i przyjaciółmi, oraz pozwalają mi być obecnym dla innych.

Sytuacje zgodne z wartością:

Kiedy wspieram przyjaciół w trudnych momentach, czuję, że żyję zgodnie z tą wartością.

Czy stosuję ją w życiu? Co mogę zrobić, aby lepiej ją realizować?:

Częściej powinienem/łam poświęcać czas bliskim, szczególnie w codziennym zabieganiu.

Mógłbym/mogłabym częściej wyrażać moje uczucia, żeby poczuć, że naprawdę jestem obecny/a.

3. Twoja hierarchia wartości

Zastanów się, jak ważne są dla Ciebie wybrane wartości w stosunku do siebie. Posortuj je od najważniejszej do najmniej istotnej, aby zrozumieć, które z nich są absolutnie kluczowe, a które są nadal ważne, ale nie w takim stopniu.

Odpowiedź:

(Przypisz numer kolejności dla każdej wartości, zaczynając od 1 dla najważniejszej.)

Odpowiedź:

.....

.....

.....

.....

4. Praca nad wprowadzeniem wartości w życie

Jakie kroki mogę podjąć, by bardziej żyć zgodnie z moimi kluczowymi wartościami?

W jakich obszarach życia potrzebuję większej zgodności z moimi wartościami?

Co mogę zrobić dzisiaj, by zacząć wprowadzać te wartości w życie?

Odpowiedzi:

Pierwszy krok:

.....

Obszary życia:

.....

Działanie dzisiaj:

.....

Wskazówki do pracy z arkuszem:

Refleksja: Proces zastanawiania się nad swoimi wartościami może zająć czas. Daj sobie przestrzeń do głębszej refleksji.

Zmiany: Życie zgodnie z wartościami wymaga praktyki. Podejmowanie małych, świadomych kroków pomoże Ci wprowadzić te wartości w życie.

Ciągły rozwój: Z biegiem czasu Twoje wartości mogą się zmieniać. Regularnie wracaj do tego arkusza, aby zweryfikować, czy nadal są aktualne, i czy dalej kierujesz się tymi samymi wartościami.