Lectia 3 – Cum sa ne constientizam valorile

In lectia precedenta am invatat care sunt puterile si talentele noastre care ne fac autentici si ne pot asigura succesul. Astazi vom invata sa ne constientizam valorile. Clarificarea valorilor te face sa descoperi cine esti cu adevarat. Conştient de valorile tale, iti poti trai viata mult mai apropiat de felul cum o doresti cu adevarat, pornind din interior catre exterior.

Valorile sunt abstracte şi nu concrete. De exemplu, când cineva susţine ca banii sunt o valoare, trebuie sa clarificam ce se va întâmpla atunci când va avea suficient bani, ce ii vor furniza aceştia ? (securitate, independenţa, libertatea, satisfacerea placerilor etc).

Valorile personale sunt diferite de standardele etice şi religioase. Doua persoane cu aceleaşi standarde etice şi religioase, pot avea standarde personale diferite. Noi ne alegem standardele etice şi religioase, dar valorile personale ne aleg pe noi şi ne definesc.

Cateva exercitii de constientizare a propriilor valori:

1. Gindeste-te la un moment din viata ta cand ai fost pe deplin implicat, satisfacut si multumit. Cum a fost? Ce a facut acel moment special? Ce valori ai onorat in acel moment? Retine primele 3 valori
2. Reflecteaza la o experienta de frustrare si suparare. Care au fost circumstantele? Cum te-ai simtit? Ce valori au fost violate sau incalcate?
3. Alegeti o poza in care va place cum aratati de cand aveati 5-12 ani Amintiti-va lucrurile bune la care va pricepeati in acele vremuri. Ce sentimente imi ofereau acele lucruri?

4. Dupa ce ai avea asigurate conditiile de baza necesare vietii, de ce altceva ai avea nevoie in viata pentru a te simti implinit si pentru a simti ca “traiesti la maxim”? Retine primele 3 valori.

5. Ce oameni, locuri si lucruri sunt cele mai importante pentru mine, in viata, acum? Ce beneficii pozitive imi aduc acei oameni, locuri sau lucruri? Daca am atribui fiecarui om si fiecarui loc valori, care ar fi primle 5 valori?

6.. Cat de fericit sunt cu modul meu de viata actual? Respecta valorile mele? Ce obstacole ma impiedica sa onorez mai mult valorile? Cat de puternic e acest obstacol? Cum poate fi indepartat? Care ar fi actiunile prin care ar putea fi onorata mai mult primele 3 valori? Care ar fi impactul asupra implinirii vietii (pe termen scurt/lung)?

Care ar fi pasul cel mai radical pe care l-ai putea face pentru a onora mai mult valorile?

Data viitoare vom vorbi despre scopurile reale. Scopurile se nasc din valori si din puteri.

Pentru programarea unei sedinte de coaching puteti suna la 0726 852 305 sau 0745 654 972

