

EXERCITIU DE CLARIFICARE A VALORILOR PERSONALE

Explorarea valorilor personale este un pas esențial în procesul de autocunoaștere și creștere interioară. Acest exercițiu, adaptat după Ed Martsolf, A Whole New Approach, te ajută să identifici ceea ce este cu adevărat important pentru tine. Prin clarificarea valorilor, vei putea lua decizii mai autentice și aliniate cu cine ești cu adevărat, oferindu-ți direcție și sens în momentele de incertitudine.

Descoperă-ți valorile și folosește-le ca busolă interioară pe parcursul călătoriei tale de vindecare și transformare.

Valori	A	B	C	D
1. Realizare (atingerea succesului, măiestria, abilitatea)				
2. Aventură/Curaj (asumarea riscurilor, curaj în fața pericolelor)				
3. Afecțiune (relații intime apropiate)				
4. Frumusețe (aprecierea frumuseții ideilor, lucrurilor etc.)				
5. Colaborare (relații strânse de muncă)				
6. Compasiune (empatie față de suferință, determinare de a vedea schimbări)				
7. Creativitate (auto-exprimare imaginativă)				
8. Fericire Familială (mulțumire alături de cei dragi)				
9. Iertare (eliberarea vinovăției, rușinii, durerilor)				
10. Libertate (independență și libertate de alegere)				
11. Prietenie (relații personale apropiate, conexiuni)				
12. Generozitate (a dăruia fără așteptări, gata de a împărtăși)				
13. Recunoștință (mulțumire pentru viața ta, indiferent de ceea ce ai sau nu ai)				
14. Sănătate (pentru tine, ceilalți și mediu)				
15. Umor/Plăcere (să râzi, să te bucuri de viață, să te joci)				
16. Influență (a conduce, a inspira, a fi responsabil pentru rezultate)				
17. Vindecare Interioară/Pace (senzație calmă de întregime, mulțumire)				
18. Integritate (onestitate, adevăr între credințe și acțiuni)				
19. Învățare/Curiozitate (acumularea de cunoștințe, studiul)				
20. Loialitate (devotament, atașament, angajament)				
21. Ordine (stabilitate și predictibilitate)				
22. Creștere și Dezvoltare Personală (utilizarea potențialului)				
23. Respect de Sine (stima de sine, mândrie)				
24. Simplitate (transparență, suficiență, trăirea simplă)				
25. Serviciu Social/Justiție (a ajuta pe alții, a îmbunătăți societatea)				
26. Recunoaștere Socială (statut, apreciere, admirație)				
27. Încredere (în sine, în ceilalți și în orice Putere Superioară)				
28. Vulnerabilitate (curajul de a fi autentic, deschis față de ceilalți)				
29. Victorie (în competiție cu ceilalți)				
30. Înțelepciune (înțelegere matură a vieții)				
31. Minune (admirație, apreciere pentru spiritualitate, mister)				

(adaptat după Ed Martsof, A Whole New Approach)

Clarificarea Valorilor

După ce ai reflectat asupra unor valori importante, completează următorul Formular al Valorilor Personale.

Acest proces este conceput pentru a clarifica în continuare valorile pe care le prețuiești.

Tabel 2 Fișă de lucru			
Cele mai importante valori personale		Ponderea Importanței Valorilor	
1			
2			
3			
4			
5			
Coloana A	Coloana B	Coloana C	Coloana D
<p>Evaluează cât de bine simți că ai împlinit fiecare valoare. Folosește următoarea scară:</p> <p>0 = deloc</p> <p>1 = puțin</p> <p>2 = oarecum</p> <p>3 = destul de bine</p> <p>4 = considerabil bine</p> <p>5 = extrem de bine</p>	<p>Identifică cum te-ai simți dacă satisfacția actuală pentru această valoare ar scădea semnificativ. Folosește următoarea scară:</p> <p>0 = deloc îngrijorat</p> <p>1 = puțin îngrijorat</p> <p>2 = oarecum îngrijorat</p> <p>3 = destul de îngrijorat</p> <p>4 = considerabil îngrijorat</p> <p>5 = extrem de îngrijorat</p>	<p>Identifică cum te-ai simți dacă satisfacția actuală pentru această valoare ar crește semnificativ. Folosește următoarea scară:</p> <p>0 = indiferent</p> <p>1 = puțin mai fericit</p> <p>2 = oarecum mai fericit</p> <p>3 = mult mai fericit</p> <p>4 = considerabil mai fericit</p> <p>5 = extrem de fericit</p>	<p>Adună valorile din coloanele B și C și plasează totalul în coloana D. Acesta reflectă importanța relativă a fiecărei valori personale pentru tine.</p>

Marchează cu un asterisc (*) cele cinci sau șase valori personale care au cel mai mare scor în coloana D.

Revizuieste cele cinci sau șase valori marcate cu asterisc și întreabă-te următoarele:

- Reflectând asupra experiențelor mele (muncă, carieră, viață), aceste valori par a fi cele mai importante pentru mine? Dacă nu, ce schimbări trebuie să fac?
- Cum se compară cele cinci sau șase valori personale cele mai importante cu scorurile de satisfacție din coloana A? La care dintre valori vreau să-mi îmbunătățesc satisfacția?

Pe baza rezultatelor din Formularul Valorilor Personale și a întrebărilor tale, listează cele cinci valori personale cele mai importante pentru tine.

Ordinea listării nu contează. Dar atribuie un 10 valorii pe care o consideri cea mai importantă (în coloana Importanței).

Compară celelalte patru valori cu prima alegere și atribuie fiecăreia un număr potrivit între 1 și 9.

Întreabă-te: „Este această valoare aproximativ 80% la fel de importantă ca prima mea valoare?” Dacă da, atribuie-i un scor de importanță de 8.

Continuă până când toate cele cinci valori au fost evaluate. Fiecare dintre cele cinci valori ar trebui să aibă o pondere diferită.