



Sprawdź jakie wartości są obecnie
tymi wiodącymi w Twoim życiu..
Przeanalizuj czy ścieżka jaką idziesz
jest tak naprawdę Twoja.

Tabela wartości

@SINGLELIFE_STORIES



CZEŚĆ

Single life stories jest o świadomym singielstwie. Dlatego przychodzę do Was z kolejnym narzędziem, które pomoże Wam lepiej poznać siebie. W SLS chodzi o poszerzanie świadomości, o odkrywanie, uczenie się i zmianę. Teoria to jedno, ale praktyka jest czymś absolutnie koniecznym. Ten workbook pomoże Ci w odkryciu wartości, które aktualnie są dla Ciebie najważniejsze. Temat wydaje się oczywisty, ale prawda jest taka, że często żyjemy zgodnie z wartościami, które zostały nam narzucone, wartościami które tak naprawdę wcale nie są nasze. Ćwiczenie jakie znajdziesz na kolejnych stronach pomoże Ci zajrzeć głęboko w siebie.

Eliza

CZYM SĄ WARTOŚCI?

*Kiedy twoje wartości są dla ciebie jasne, podejmowanie decyzji
staje się łatwiejsze. – Zabid Abas*

Wyznawane przez Ciebie wartości kierują Twoim zachowaniem, mają wpływ na Twoje decyzje, określają Twoje normy, proprytety i cele. W procesie socjalizacji nabyliśmy wartości jakie przekazali nam rodzice, społeczeństwo, kultura czy religia. Nie kwestionowaliśmy ich, w końcu ufaliśmy starszym, mądrzejszym. Tak było łatwiej ale i wygodniej. Wraz z rozwojem świadomości oraz dojrzałości w głowie pojawia się coraz więcej pytań, a przynajmniej powinno. Na tym właśnie polega proces budowania własnej tożsamości.

Na zadawaniu trudnych pytań sobie i ważnym dla nas jednostkom. Na sprawdzaniu czy dana wartość jest tak naprawdę nasza czy może została nam narzucona to czy w nią wierzę? Czy chcę się nią w życiu kierować? Warto oddzielić które wartości zostały nam narzucone, które nam się podobają i chcielibyśmy/wypadałoby się nimi kierować, a które tak naprawdę są nasze. Poznając swoje wartości uzyskasz drogowskaz. Twoja lista wartości będzie też pomocna w podejmowaniu ważnych decyzji.

ĆWICZENIE: TABELA WARTOŚCI

To ćwiczenie pomoże Ci wyselekcjonować 10 wartości, które w tym momencie życia są dla Ciebie najważniejsze. To o czym powinnaś wiedzieć to to, że wartości dzielą się na te, które zostały nam narzucone (ale nie są tak naprawdę nasze), na te które są przez nas deklarowane, czyli takie które chcielibyśmy wyznawać (wypadałoby) oraz na wartości rzeczywiste, czyli te, które naprawdę są nasze. Podejdź do tego ćwiczenia z radykalną szczerością, słuchaj ciała oraz intuicji, wykreślaj wartości tak jak podpowiada Ci serce, nie racjonalny umysł. Nie myśl co powinnaś wybrać, co wybrałaby Twoja mama, partner, wyznawcy twojej religii czy społeczeństwo. Wybierz to, co naprawdę chcesz mieć w swoim życiu. Pamiętaj też, że hierarcha wartości może zmieniać się na przestrzeni życia. Skup się więc na tym co tu i teraz.

Ćwiczenie polega na tym by stopniowo wykreślać wartości z listy. Wykreślaj jedną wartość za drugą aż zostanie 10. To Twoje top 10. Daj sobie czas, wierz mi, to naprawdę wymagające zadanie. Wykreślanie niektórych wartości będzie bolesne, w głowie będą pojawiać się pytania “Kim ja jestem skoro wykreśliłam to czy tamto”. Przykładowo społeczeństwo mówi, że rodzina jest najważniejsza, a religia mówi, że wiara. Tylko, że dla Ciebie te wartości mogą być na samym końcu listy! Słuchaj siebie.

Autentyczność	Mądrość	Sprawiedliwość
Akceptacja	Nadzieja	Szczęście
Bezpieczeństwo	Niezależność	Stanowczość
Bogactwo	Odpowiedzialność	Sukces
Bliskie relacje	Odwaga	Szczerość
Cierpliwość	Otwartość	Szczodrość
Ciekawość	Otoczenie	Spokój
Czystość	Pasja	Stabilność
Czułość	Przygoda	Szacunek
Delikatność	Perfekcjonizm	Szlachetność
Duma	Piękno	Tolerancja
Dyskrecja	Prawość	Troskliwość
Duchowość	Pomoc innym	Twórczość
Doskonałość	Pogoda ducha	Uczciwość
Elastyczność	Przyjaźń	Wdzięczność
Efektywność	Prestiż	Wiedza
Entuzjazm	Prawda	Wykształcenie
Godność	Pokora	Wygoda
Harmonia	Prostota	Wolność
Honor	Przyjemność	Wierność
Hedonizm	Rodzina	Wyrozumiałość
Intuicja	Radość	Wsparcie
Konsekwencja	Rozwój	Wrażliwość
Kreatywność	Rozwaga	Wiarygodność
Komfort	Ryzyko	Wiara
Kompetencja	Rozrywka	Zaufanie
Lojalność	Równowaga	Zaradność
Marzenia	Samoświadomość	Zdrowie
Miłość	Sława	Zadowolenie
Misja	Spontaniczność	Zaangażowanie

Moje 10 wartości to:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Wybierz 3 najważniejsze wartości.

- 1.
- 2.
- 3.

Czy możesz powiedzieć, że żyjesz zgodnie z tymi wartościami?

Jakie wartości (które jak się okazało) nie są twoje, a kierowały
Twoim życiem?

Co możesz zmienić już teraz by żyć w zgodzie ze swoimi wartościami

Wyobraź sobie, że żyjesz zgodnie ze swoimi wartościami, jak wyglądałoby Twoje życie?



[@singlelife](#) stories