

N01. W trosce o siebie

Spotkanie z wartościami

„Pierwszym krokiem w każdej zmianie
jest przyjęcie odpowiedzialności
za swoje życie.”

– Irvin Yalom

Wstęp

“Nie ma nic stałego oprócz zmiany”

- Heraklit z Efezu

Życie w zgodzie z własnymi wartościami ma zasadnicze znaczenie dla samorealizacji, a w konsekwencji utrzymania dobrostanu psychicznego.

Pochylenie się nad własnymi wartościami może motywować do zmiany, jak również pozwolić na sprawdzenie skuteczności działań, jakie podejmujemy w swoim życiu - czy przybliżają, a może oddalają Nas od wartości oraz stać się kierunkowskazem w procesie kształtowania nowego zasobu zachowań.

.....

Zaproponowane niżej ćwiczenie ma na celu wesprzeć Cię w odkryciu, zdefiniowaniu wartości w Twoim życiu bądź ich dookreśleniu. Pomoże również w oszacowaniu czy podejmowane przez Ciebie działania przybliżają Cię do życia w zgodzie z skryzalizowanymi wartościami. Dodatkowo wesprze Cię w tworzeniu śmiałego i realnego planu, który pomoże rozprawić się z ewentualnymi przeszkodami.

Zapraszam Cię w wędrówkę ku odkrywaniu siebie.

N01. W trosce o siebie

1.

Skrystalizuj wartości.

Dokonaj opisu wartości w każdym z obszarów: praca/edukacja; czas wolny; relacje; rozwój osobisty/zdrowie.

Przyglądając się wartościom spójrz na nie w kontekście marzeń, tak jakby wszelkie pragnienia miały się urzeczywistnić. Jakie masz wobec tych obszarów oczekiwania? Co chciał(a)byś uwydatnić? Czy w Twoim doświadczeniu były takie momenty życiowe, które powiązał(a)byś z daną wartością? Jakie myśli, emocje, obrazy przywołują te wspomnienia?







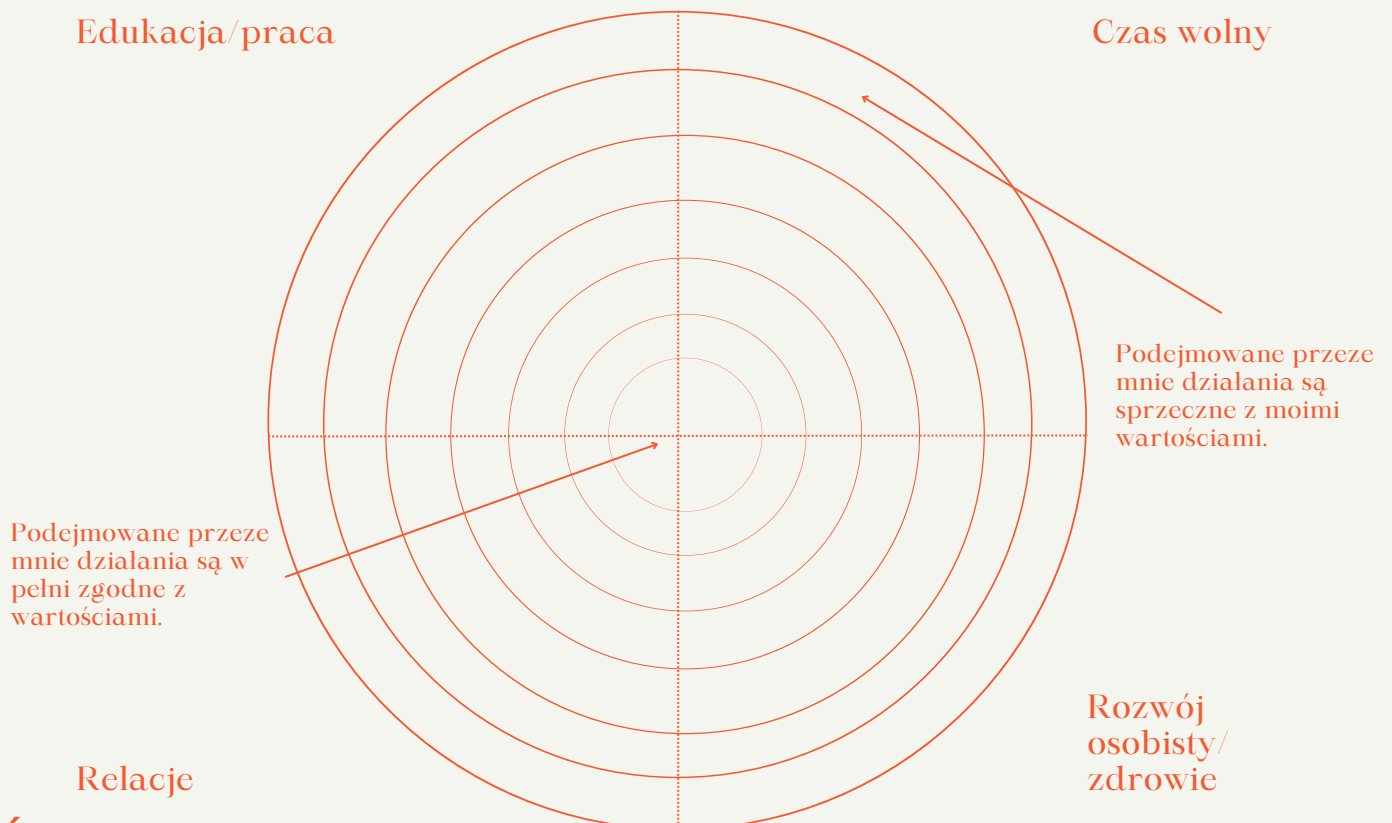


N01. W trosce o siebie

2. Wartości a działania.

Prześledź spójności na linii wartości a działania. Wróć pamięcią do doświadczeń z przeszłości, w których silnie odczuwasz oddziaływanie wartości. Jakie działania podejmowałeś/aś, aby utrzymywać je w swoim życiu? Opisz je.

Spójrz teraz na poniższą planszę. Na jej środku znajdują się wartości, które mają dla Ciebie największe znaczenie. Na jej obręczy działania, które są niespójne z Twoimi wartościami. Czy aktualnie podejmowane przez Ciebie działania współgrają z wartościami? Postaw znak „X” w miejscu, które najlepiej ukazuje Twoje aktualne działania - w okresie ostatnich tygodni - w kontekście życia w zgodzie z wartościami.

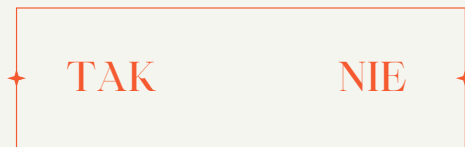


N01. W trosce o siebie

3. Dokonaj analizy.

Biorąc pod uwagę informacje, które do tej pory zgromadziłeś/aś odpowiedź na pytanie:

Czy moje działania korespondują z skryształowanymi wartościami?



Tak trzymaj!

Dostrzeżona
rozbieżność może być
impulsem do zmiany.

4. Przeszkody stojące na drodze do zmiany.

Jakie sytuacje, działania, czynności utrudniają mi życie zgodne z ustalonymi wartościami? Jakie myśli, emocje wywołują we mnie?
Z jaką siłą wpływają na podejmowane działania?

N01. W trosce o siebie

5.

Sporządź plan działania.

Określ działania, które zbliżą Cię do życia zgodnego z wartościami. Jakie kroki jesteś w stanie podjąć, aby zbliżyć się do swoich wartości? Zaczynj od małych kroków. Podziel działania na mniejsze etapy.

PRACA/
EDUKACJA

CZAS
WOLNY

RELACJE

ROZWÓJ
OSOBISTY
/ZDROWIE

6.

Przystąp do realizacji działania.

Zakończenie

“Nie ma nic stałego oprócz zmiany”

- Heraklit z Efezu

Składam Ci ogromne gratulacje za podjęcie wysiłku w trosce o siebie. To być może Twoje pierwsze spotkanie z wartościami, samym sobą. Może być ono początkiem pięknej przygody, odkrywania siebie, swojego potencjału. Możesz też trafić na trudne momenty we własnym doświadczeniu. Jednak nie martw się. Czasami to właśnie cierpienie wyciąga na powierzchnię nasze prawdziwe wartości.

Pamiętaj, że nie ma nic wartościowszego niż my sami!

.....

Jeśli masz ochotę podzielić się wrażeniami po wykonanym zadaniu czy swoimi przemyśleniami to zapraszam Cię na moje profile społecznościowe bądź do bezpośredniego kontaktu.



[gabinetzagiel](#)



kontakt@gabinetzagiel.pl