

STEP-BY-STEP TUTORIAL

HIERARCHIA WARTOŚCI



O technice

Życie jest niekończącym się pasmem dylematów i decyzji. Często wymaga od nas podejmowania trudnych wyborów. Wiesz dlaczego podejmujesz takie, a nie inne decyzje? Za Twoje wybory są odpowiedzialne właśnie podstawowe wartości, jakie wyznajesz. Wartości te mówią jakim człowiekiem jesteś, lub chcesz być, do czego dążysz, jak chcesz żyć oraz co jest dla Ciebie tak naprawdę ważne.

Wartości są podstawowym składnikiem naszej tożsamości. Są jak drogowskazy. Oświełają nam drogę i są niczym latarnie morskie dla naszego wewnętrznego statku poruszającego się po morzach i oceanach życia. Określają też nasze priorytety. Jeśli ważna jest dla Ciebie szczerłość i uczciwość to zawsze, niezależnie od sytuacji wybierzesz prawdomówność, inaczej będziesz czuł/a wyjątkowy dyskomfort. Jeśli wierzysz w intuicję i ona jest Twoją wartością, daruj sobie rozumowe rozgrzyzanie tematu – po prostu idź za głosem wewnętrznym, a nigdy się nie zawiedziesz.

Czasem podejmujemy w życiu decyzje, których wcale nie chcemy podejmować. Wydaje nam się, że czegoś pragniemy, ale tak naprawdę w głębi serca wcale tego nie chcemy. Takim sposobem możemy przejść przez całe życie żyjąc nieswoimi wartościami! Być może dostaliśmy jakieś wartości w spadku po rodzicach czy nauczycielach i do tej pory nawet nie zastanawialiśmy się, czy są one **NASZE**? A może żyjemy wartościami, które wmawia nam społeczeństwo, social media oraz reklamy takimi jak konsumpcjonizm, pieniądze, prestiż i sława? A może też wartości, które mieliśmy kiedyś po prostu się już zdezaktualizowały i czas na NOWE wartości?

Im szybciej dowiemy się co jest dla nas naprawdę ważne, tym szybciej wejdziemy na właściwą życiową drogę. Kiedy ustalisz już swoją prawdziwą i aktualną hierarchię wartości wtedy możesz określić swoje cele oraz dobrać do nich odpowiednie działania, aby zaprojektować takie życie, które jest w 100% zgodna z Tobą.

HIERARCHIA WARTOŚCI - Instrukcja

Krok 1

Przyjrzyj się liście wartości. Zobacz które słowa najbardziej z Tobą aktualnie rezonują. Co do Ciebie przemawia najmocniej? Wytów te słowa, które mają dla Ciebie największą moc. Nie ma gorszych, ani lepszych wartości, dlatego nie oceniaj ich! Wsłuchaj się w siebie i wybierz to, co teraz jest najbliższe Twojemu sercu. Możesz też dopisać dodatkowe wartości, jeśli nie są one uwzględnione na liście. Zaznacz 8 najważniejszych wartości.



Autentyczność	Aktywność	Ambicja
Asertywność	Balans	Bezpieczeństwo
Bliskość	Ciekawość	Cierpliwość
Czułość	Dom	Dobroczynność
Doświadczenie	Duchowość	Dyscyplina
Elastyczność	Empatia	Etyka
Harmonia	Hojność	Humor
Indywidualizm	Intuicja	Komfort
Kreatywność	Lojalność	Mądrość
Miłość	Nadzieja	Natura
Niezależność	Odpowiedzialność	Odwaga
Optymizm	Oryginalność	Oszczędność
Otwartość	Piękno	Praca
Prostota	Przygoda	Przyjaźń
Przywództwo	Prywatność	Radość
Relacje	Religia	Rodzina
Rozwój	Równość	Samorealizacja
Samoświadomość	Sława	Służba
Spokój	Sprawiedliwość	Sport
Stabilność	Status	Sukces
Szacunek	Szczerość	Szczęście
Tolerancja	Tradycja	Uczciwość
Uważność	Wiara	Wiedza
Wierność	Wolność	Wrażliwość
Wytrwałość	Wygoda	Zaangażowanie
Zaufanie	Zdrowie	Życzliwość

PRACOWNIAZYCIA.PL

Krok 2

Huraa! masz już swoją listę wartości. Teraz czas na stworzenie hierarchii, czyli ustalenie które wartości są dla Ciebie najważniejsze, a które mniej ważne.

Po co tworzymy hierarchię wartości?

Aby szybciej i trafniej podejmować decyzje.

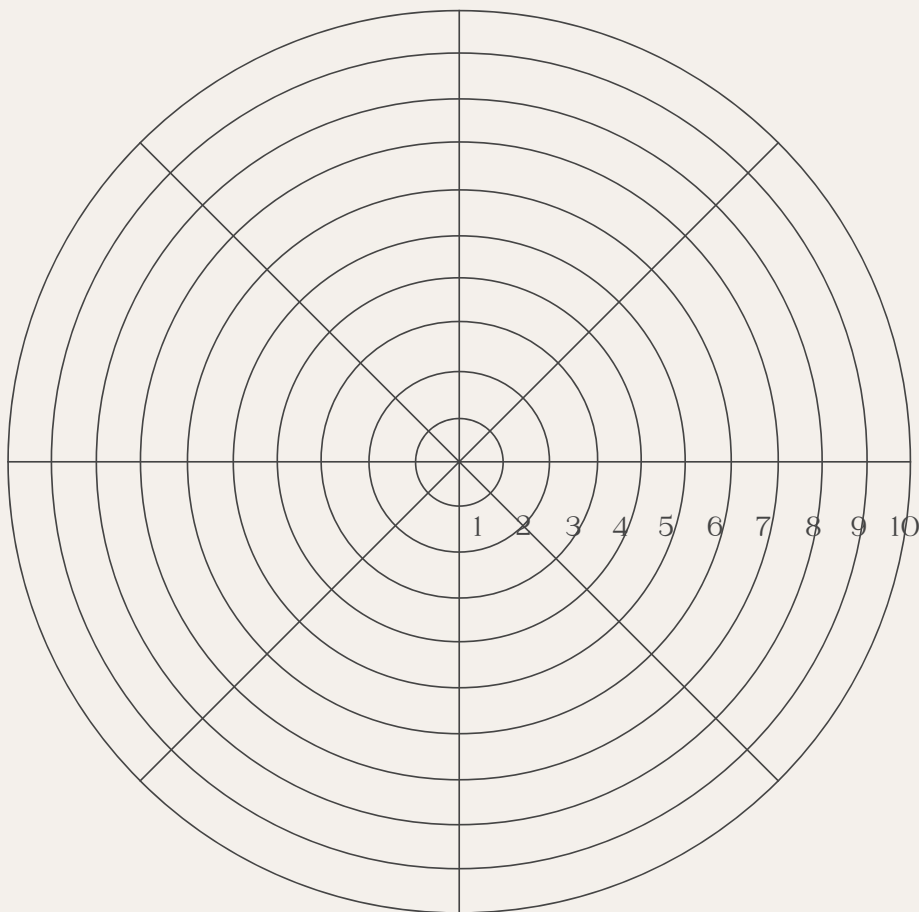
Osoby, które mają jasno i precyzyjnie określoną swoją hierarchię wartości dużo łatwiej i szybciej podejmują dobre dla nich decyzje.

Wybierz 5 najważniejszych wartości, którymi chcesz się kierować w życiu i uporządkuj je od najważniejszej (na górze) do najmniej ważnej (na dole).



Krok 3

Wpisz w kole 8 swoich najważniejszych wartości. Każda z ośmiu części koła symbolizuje jedną wartość. Następnie określ na ile realizujesz daną wartość w swoim życiu w skali od 1 do 10, przy założeniu, że 1 to najmniej a 10 to stan idealny, gdzie w pełni żyjesz zgodnie a tą wartością i nie potrzebujesz nic zmieniać w tym obszarze. Zaznacz wartości na kole, zakreskuj wyznaczone obszary i spójrz na swoje wypełnione koło.

**Krok 3**

Teraz widzisz wyraźnie jakie wartości odzwierciedlają się w twoim życiu i w twoich zachowaniach, a jakie nie. To dobry czas, aby podjąć decyzję czy dalej chcesz żyć tak jak do tej pory, czy może już czas, aby żyć w pełnej zgodzie ze swoimi wartościami. Co możesz zrobić, aby realizować swoje wartości w życiu prywatnym i zawodowym?