

MÉ OSOBNÍ HODNOTY

1. Seznamy hodnot

Do jednotlivých políček níže vepište životní hodnoty – od těch, které Vás napadnou hned, až po ty, nad kterými budete muset přemýšlet, co byste ještě napsali. 😊

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Z výše uvedených 50 hodnot vyberte 20 pro Vás nejdůležitějších a do menších políček vedle ohodnoťte na stupnici od 1 do 10, nakolik je pro Vás daná hodnota důležitá (1 – nejméně důležitá; 10 – nejvíce důležitá).

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. Mé osobní hodnoty

Projděte si seznam výše vypsanych 20 hodnot a zaměřte se pouze na ty, u kterých máte nejvyšší hodnocení. Před tím, než si definitivně určíte své osobní hodnoty, odpovězte si upřímně na následující otázky:

Co pro mě daná hodnota znamená? Jak ji vnímám? Jak bych ji popsal/a?

Jaké jsou mé zkušenosti a přesvědčení, vztahující se k této hodnotě?

Je skutečně moje? Nepřebral/a jsem ji od společnosti, rodiny, či někoho dalšího?

Pakliže víte, co pro Vás dané hodnoty znamenají a zda jsou opravdu Vaše, si je již bez hodnocení vepište níže. Jedná se o hodnoty s číslem 10, popřípadě s čísly 9 či 8. Určete si 3-9 hodnot.

.....

.....

.....

Gratuluji Vám. Právě jste si určili své vlastní osobní/životní hodnoty. Získali jste kompas ukazující směr. ☺

3. Své hodnoty žiji

Nyní, když znáte své hodnoty a určili jste si, co pro Vás znamenají a jaké příběhy či zkušenosti s nimi máte spojeny, nezbývá nic jiného, než je začít žít. ☺

Sladíme-li naše denní činnosti, životní priority a cíle s našimi hodnotami, dáváme našemu životu smysl. Cítíme se skvěle, protože nám přibývá energie. Jsme motivováni a naladěni na správnou vlnu.

Hodnoty na papíře však nestačí, a proto zauvažujte:

Jakou svou činností dávám najevo své hodnoty?

Jde na mně poznat, jaké hodnoty vyznávám? Proč tomu tak je?

Odpovídají mé denní činnosti a způsob chování mým hodnotám?

Možná si všimnete, že některé hodnoty se Vám v průběhu života nemění a zastáváte je pořád. Jiné se vyvíjí spolu s Vámi. Proto je dobré jednou za čas jít opět sami do sebe a znova si projít a zjistit, zda se Vám některé z hodnot nezměnily. ☺ (například: když se Vám narodí dítě apod.)

At' každým Vaším dnem prostoupí odvaha a chuť k naplňování Vašich hodnot.