

Twoje wartości - Oko Byka (wdł Tobiasa Lundgrena Bull's Eye)

Co jest ważne dla ciebie. Tak naprawdę. Według jakich wartości ma przebiegać twoje życie. Wartości, to nie to samo, co cele. Wartości określają, jakie ma być twoje życie, napędzają, motywują, nadają mu sens, są bardzo ważne. Kiedy działasz zgodnie z nimi czujesz się dobrze, a kiedy działasz wbrew nim możesz odczuwać poczucie winy. Jednak wartości, to nie emocje. Czucie się dobrze, to za mało, to raczej głębokie wewnętrzne przeświadczenie: to właśnie ja, to prawdziwa, prawdziwy ja.

Wartości określają czego chcesz i w jaki sposób chcesz, to robić. Jakich pragniesz relacji i jak chcesz w nich się zachowywać. Jakiej chcesz kariery i jak chcesz w niej się realizować.

Wartości są kompasem, jeśli go nie masz, możesz się łatwo pogubić w życiu, dlatego warto poświęcić chwilę i zastanowić się nad nimi. Szczególnie łatwo żyć wartościami narzuconymi przez innych, kulturę, rodzinę, znajomych.

Wartości są na końcu drogi, są samą drogą, niedoścignionym ideałem, nie możemy ich nigdy odhaczyć, osiągnąć, załatwić, zaliczyć. Natomiast cele są kolejnymi kamieniami milowymi na drodze. Można je osiągać i stawiać sobie kolejne. Na przykład możesz mieć cel bycia dobrym specjalistą w swojej dziedzinie. To jest wartość, wymaga ciągłej pracy i ciągłego rozwoju. Nie ma końca, bo zawsze jest coś nowego do nauczenia, czy zrobienia. Z kolei ukończenie kursu jest celem, który możesz osiągnąć.

Zapisz rzeczy, które są tylko twoje. Zastanów się! Gdyby nic nie mogło cię powstrzymać, gdyby wszystko było możliwe. Żadnych powinności, żadnych muszę, tylko poczucie „to prawdziwy ja”, „to prawdziwa ja”.

1. Praca/Edukacja: (kariera, praca, edukacja, umiejętności, wiedza, praca społeczna) również jaka/jaki chcesz być dla ludzi w tych środowiskach, jakie umiejętności chcesz rozwijać:

2. Związki: (intymność, bliskość, przyjaźń, rodzina, znajomi, koledzy) również jaka/jaki chcesz być dla ludzi w tych środowiskach, jakie umiejętności chcesz rozwijać:

3. Rozwój Osobisty/ Zdrowie: (własny rozwój duchowy, np religia, duchowość, kreatywność, umiejętności życiowe, medytacja, psychoterapia, ćwiczenia fizyczne, odżywianie, zmiana szkodliwych nawyków):

4. Czas Wolny: (zabawa, relaks, hobby, aktywności):

Na okrągłej tarczy „oka byka” zaznacz krzyżykiem X swoje wyżej opisane wartości, tak jak przejawiają się dzisiaj w twoim życiu. X w środku (w oku byka) oznacza, że całkowicie realizujesz daną wartość w swoim życiu, natomiast X na obrzeżu tarczy oznacza, że aktualnie nie realizujesz tej wartości w swoim życiu.



Żyję całkowicie według wartości

Działam niespójnie z wartościami

**PRACA/
EDUKACJA**

CZAS WOLNY

**ROZWÓJ
OSOBISTY/
ZDROWIE**

ZWIĄZKI