

Wartości

Wartości są tym, co uważamy za znaczące w życiu. One są tym, o co się mocno troszczymy i co ty uważasz za ważne. Każdy ma inne wartości. I mogą się one zmieniać z czasem. One odzwierciedlają jak chcemy się angażować w świat, z ludźmi wokół nas i jak chcemy być.

Wartości różnią się od celów. Z grubsza, cele można „osiągnąć”, podczas, gdy wartości są bardziej jak kierunki, którymi chcemy podążać. Na przykład możemy mieć wartość bycia dobrym rodzicem, co może wymagać wysiłku przez całe życie i szczegółowy, osiągalny cel wysłania naszych dzieci do szkoły na czas. Albo możemy mieć cel uprawiania joggingu, który mieści się pod wartością naszego zdrowia fizycznego.

Poniższe dziedziny są cenione przez niektórych ludzi. Mogą tam być wartości, które uznasz za ważne i inne, które nie znaczą tak wiele dla ciebie. Nie ma „właściwych” odpowiedzi. Przeczytaj opisy i pomyśl o tym, co czyni znaczącym życie, które mógłbyś cenić.



Rodzina

Jakiego rodzaju relacje chcesz mieć ze swoją rodziną? Jakiego rodzaju bratem / siostrą / matką / ojcem / ciocią / wujem / siostrzenicą / siostrzeńcem / bratanicą / bratankiem chcesz być? Jak chcesz funkcjonować w tych relacjach?



Małżeństwo / Partnerstwo / Bliskość

Jakiego rodzaju mężem/żoną/partnerem chcesz być? Jakiego rodzaju związku chcesz być częścią? Jakiego rodzaju partnerstwo chcesz zbudować? Z jakiego rodzaju osoba chcesz być w związku?



Rodzicielstwo

Jakiego rodzaju rodzicem chcesz być? Jakie wartości chcesz by dzieci w Tobie widziały? Jakie relacje chcesz z dziećmi zbudować?



Przyjaźń / Życie społeczne

Jakim przyjacielem chcesz być? Jakie przyjaźnie są warte pielęgnowania? Jak chcesz się zachowywać w stosunku do swoich przyjaciół? Jakiego rodzaju życie społeczne ma znaczenie dla ciebie?



Kariera / Zatrudnienie

Jakiego rodzaju praca jest dla ciebie wartościowa? Jakie wartości chcesz wnieść, jako pracownik? Jakiego rodzaju relacje pracownicze chcesz budować? Jakiego rodzaju praca ma dla ciebie znaczenie?



Edukacja / Rozwój osobisty

Jak chciałbyś się rozwijać jako osoba? Jakie umiejętności chciałbyś rozwinąć? Co ma znaczenie dla ciebie w edukacji i uczeniu się? O czym chciałbyś wiedzieć więcej?



Rekreacja / Zabawa / Czas wolny

Jak chciałbyś się dobrze bawić? Co cie relaksuje? Kiedy jesteś najbardziej żartobliwy?



Duchowość

Jakie relacje chcesz mieć z Bogiem / naturą / Ziemią?



Obywatelstwo / Środowisko / Społeczność

Jakiego rodzaju środowiska chcesz być częścią? Co chcesz wnieść do swojej społeczności? Jakim obywatelem chcesz być?



Zdrowie / Fizyczne samopoczucie

Jakiego masz wartości w odniesieniu do twojego fizycznego samopoczucia? Jak ważne jest dla ciebie? Jak chcesz dbać o siebie?