

Valores

Valores são o que achamos significativo na vida. Eles são com o que você se importa, no fundo, e o que você considera importante. Os valores de cada um de nós são diferentes, e eles podem mudar ao longo do tempo. Eles refletem como queremos nos relacionar com o mundo, com as pessoas ao nosso redor e com nós mesmos.

Valores são diferentes de objetivos. Grosso modo, os objetivos podem ser "alcançados", visto que os valores são mais como as direções que nós queremos seguir. Por exemplo, nós podemos ter o valor de ser um bom pai que pode exigir um esforço de vida, e o objetivo realizável específico seria levar nossas crianças para a escola em tempo. Ou podemos ter o objetivo de sair para uma caminhada, ao colocar valor sobre a nossa saúde física.

Os domínios abaixo são valorizados por algumas pessoas. Pode haver valores que você acha que são importantes, e outros que não importam tanto para você. Não há respostas "certas". Leia as descrições e pense sobre os valores que trariam uma vida com significativa para você.



Familia

Que tipo de relacionamentos você quer ter com sua família? Que tipo de irmão / irmã / mãe / pai / tia / tio / sobrinha / sobrinho você quer ser? Como você quer estar nesses relacionamentos?



Casamento / Casal / Intimidade

Que tipo de marido / mulher / parceiro você quer ser? Que tipo de relacionamento você quer ser parte? Que tipo de parceria você quer construir? Que tipo de pessoa você quer estar em um relacionamento?



Cuidados paternos e maternos

Que tipo de pai ou mãe você quer ser? Que qualidades você quer que seus filhos vejam em você? Que tipo de relacionamento você quer construir com seus filhos?



Amizades / Vida social

Que tipo de amigo você quer ser? Que amizades são importantes cultivar? Como você gostaria de agir com seus amigos? Que tipo de vida social importa para você?



Carreira / Emprego

Que tipo de trabalho é valioso para você? Que qualidades você quer trazer como um empregado, dono ou prestador de serviço? Que tipo de relações de trabalho você gostaria de construir? Que tipo de trabalho importa para você?



Educação / Crescimento pessoal & desenvolvimento

Como você gostaria de se desenvolver como pessoa? Que tipo de habilidades você gostaria de desenvolver? O que importa para você sobre educação e aprendizado? Sobre o que você gostaria de saber mais?



Recreação / Diversão / Lazer

Como você gostaria de se divertir? O que relaxa você? Quando você é mais brincalhão ou brincalhona?



Espiritualidade

Que tipo de relação você quer com Deus / natureza / a Terra?



Cidadania / Ambiente / Comunidade

Que tipo de ambiente você quer fazer parte? Como você deseja contribuir para sua comunidade? Que tipo de cidadão você gostaria de ser?



Saúde / Bem-estar físico

Que tipo de valores você tem em relação ao seu bem-estar físico? Quão importante é para você sua saúde? Como você quer cuidar de si mesmo?