

ĆWICZENIE

REFLEKSJA NAD WARTOŚCIAMI

Ćwiczenie wspiera refleksję nad osobistymi wartościami oraz nad tym, co nadaje znaczenie codziennym doświadczeniom. Świadomość własnych wartości wiąże się z poczuciem sensu i dobrostanem. Ćwiczenie inspirowane badaniami nad sensem życia i wartościami w psychologii pozytywnej, w tym koncepcjami uwzględnianymi w modelu PERMA.

INSTRUKCJA:

Zapoznaj się z listą wartości poniżej. Zastanów się co dla Ciebie oznaczają, które z Tobą rezonują. Spróbuj stopniowo wykreślać niektóre z nich (wykreślanie nie oznacza, że dane wartości nie są dla Ciebie ważne, nie oznacza rezygnacji z nich - wykreślanie ma na celu pomoc w dotarciu do tych trzech najważniejszych dla Ciebie). Na końcu zostaw 3-5 wartości. Ćwiczenie pomoże Ci przyjrzeć się wartościom, które są dla Ciebie obecnie szczególnie istotne. Może na liście brakuje jakiejś istotnej dla Ciebie wartości? Dopisz ją w pustym miejscu.

EMPATIA	BEZPIECZEŃSTWO	LOJALNOŚĆ
WIARA	NADZIEJA	SZCZEROŚĆ
TWÓRCZOŚĆ	MĄDROŚĆ	KREATYWNOŚĆ
CZUŁOŚĆ	MIŁOŚĆ	PRZYJAŹŃ
ZDROWIE	SPRAWIEDLIWOŚĆ	WOLNOŚĆ
RADOŚĆ	HARMONIA	SPOKÓJ
OTWARTOŚĆ	PRESTIŻ	SUKCES
SŁAWA	WRAŻLIWOŚĆ	EFEKTYWNOŚĆ
SKROMNOŚĆ	PASJA	SZCZODROŚĆ
TOLERANCJA	NIEZALEŻNOŚĆ	SZACUNEK
SZCZĘŚCIE	UWAŻNOŚĆ	ROZWÓJ
ZARADNOŚĆ	ZAANGAŻOWANIE	CIERPLIWOŚĆ
SPONTANICZNOŚĆ	KONSEKWENCJA	