

Dniś czas, abyś zastanowiła się, czy znasz swoje wartości? Jesteś w pełni świadoma, czym kierujesz się w życiu, podejmując decyzje? Czy wiesz, co jest dla Ciebie naprawdę ważne?

Jeżeli odpowiedź na któreś z powyższych pytań brzmi „nie”, to najwyższy czas to zmienić. Dlaczego? Ponieważ wartości są jak drogowskazy, które wskazują Ci drogę do celu. Jeżeli idziesz przez życie bez wyznaczonych wartości, to tak jakby iść drogą bez określonego celu. Idziesz przed siebie, ale sama do końca nie wiesz w jakim kierunku. **Pokazują Ci one drogę, którą w głębi siebie pragniesz podążać.** Uświadamiają Ci, co jest dla Ciebie ważne i czego tak naprawdę pragniesz w życiu.

Paradoks wartości

To niesamowite, jak często podejmujemy w życiu decyzje, których tak naprawdę wcale nie chcemy podejmować. Wybieramy szkołę wyższą o profilu, w którym tak naprawdę wcale nie chcemy się kształcić. Poświęcamy się i rozwijamy w pracy, której tak naprawdę nie lubimy. Czas wolny spędzamy przed telewizorem, kiedy w głębi duszy pragniemy podróżować. To tylko przykłady złych wyborów często kierowanych brakiem hierarchii wartości w swoim życiu.

Dzieje się tak, **ponieważ często tylko wydaje nam się, że czegoś pragniemy.** Kiedy przyjrzymy się temu lepiej, może okazać się, że tylko maskujemy swoje prawdziwe pragnienia. Często widać to na przykładzie osób nadmiernie poświęcających się pracy. Takie osoby większość czasu w ciągu dnia przeznaczają na pracę (ponieważ daje im to jakąś wartość, np. poczucie bezpieczeństwa lub samorealizację), ale tak naprawdę ich największym marzeniem może okazać się poznanie miłości lub założenie rodziny, z czego same nawet mogą nie zdawać sobie do końca sprawy.

Nasze głęboko zakorzenione nawyki myślowe i przekonania mogą skutecznie maskować to, co naprawdę się dla nas liczy i to w taki sposób, że nie zdajemy sobie nawet z tego sprawy.

Możemy w ten sposób nawet przez całe życie podążać w kierunku, którego tak naprawdę nie pragniemy.

Dlatego im wcześniej zdefiniujemy sobie to, co jest dla nas naprawdę ważne, tym szybciej wejdziemy na właściwą drogę.

Hierarchia wartości pomaga w tym wypadku ustalić, co naprawdę się dla Ciebie liczy, a kiedy już to ustalisz, możesz określić swoje cele i postanowienia w taki sposób, aby podążać drogą swoich prawdziwych pragnień i to w ich kierunku się realizować.

Określ swoje wartości

Określenie hierarchii wartości wbrew pozorom wcale nie jest takim prostym zadaniem. Dlatego pomogę Ci w tym poniższym ćwiczeniu. Przygotowałam dla Ciebie listę 90 różnych wartości, związanych z poszczególnymi obszarami Twojego życia. Przyjrzyj im się teraz.

| | | | | |
|----------------|---------------|----------------|------------------|-----------------|
| Autentyczność | Akceptacja | Bezpieczeństwo | Bogactwo | Bliskie relacje |
| Cierpliwość | Ciekawość | Czystość | Czułość | Delikatność |
| Duma | Dyskrecja | Duchowość | Doskonałość | Elastyczność |
| Efektywność | Entuzjazm | Godność | Harmonia | Honor |
| Hedonizm | Intuicja | Konsekwencja | Kreatywność | Komfort |
| Kompetencja | Lojalność | Marzenia | Miłość | Misja |
| Mądrość | Nadzieja | Niezależność | Odpowiedzialność | Odwaga |
| Otwartość | Otoczenie | Pasja | Przygoda | Perfekcjonizm |
| Piękno | Prawość | Pomoc innym | Pogoda ducha | Przyjaźń |
| Prestiż | Prawda | Pokora | Prostota | Przyjemność |
| Rodzina | Radość | Rozwój | Rozwaga | Ryzyko |
| Rozrywka | Równowaga | Samoświadomość | Sława | Spontaniczność |
| Sprawiedliwość | Szczęście | Stanowczość | Sukces | Szczerość |
| Szczodrość | Spokój | Stabilność | Szacunek | Szlachetność |
| Tolerancja | Troskliwość | Twórczość | Uczciwość | Wdzięczność |
| Wiedza | Wykształcenie | Wygoda | Wolność | Wierność |
| Wyrozumiałość | Wsparcie | Wrażliwość | Wiarygodność | Wiara |
| Zaufanie | Zaradność | Zdrowie | Zadowolenie | Zaangażowanie |

Ustal swoją własną hierarchię wartości

W powyższym ćwiczeniu chodzi o to, aby wykreślać stopniowo wartości od tych najmniej dla Ciebie istotnych, do tych najważniejszych. **Ostatecznie powinno ich zostać 8.** Dlaczego akurat tyle? Może być oczywiście więcej lub mniej, ale z moich obserwacji wynika, że lista 8 wartości to uniwersalna liczba dla większości osób. Zanim zaczniesz ustalanie hierarchii, muszę Cię jednak uprzedzić. To ćwiczenie dla niektórych okazuje się piekielnie trudne. Z czasem, kiedy będziesz wykreślać kolejne wartości, dojdiesz do momentu, w którym będziesz musiał wybrać pomiędzy dwiema wartościami, które są dla Ciebie równie ważne. W takim

wypadku warto zastanowić się, czy przypadkiem jedna z nich nie wynika z drugiej (np. miłość może być bodźcem do założenia rodziny, więc ta pierwsza może być dla wielu osób ważniejsza) albo zastanowić się, która sytuacja związana z daną wartością będzie dla Ciebie ważniejsza, np. w danym momencie masz do wyboru wyjście z rodziną na spacer albo realizowanie swojej misji, poprzez pomoc charytatywną dla bezdomnych — co wybierzesz?

Gotowa? To do dzieła. Oto pełna lista zadań dla Ciebie.

Ćwiczenie 1 (ok. 30 min):

KROK 1

Wdrukuj listę wszystkich wartości.

KROK 2

Wykreśl 15 wartości, które czujesz, że są obecnie dla Ciebie najmniej ważne (powinno zostać 75).

KROK 3

Wykreśl kolejne 15 (powinno zostać 60).

KROK 4

Znowu wykreśl 15 (powinno zostać 45).

KROK 5

Po raz ostatni wykreśl kolejne 15 wartości (powinno zostać 30).

KROK 6

Teraz zrób sobie chwilkę przerwy od ćwiczenia i zajmij się przez 5-10 minut czymś innym. Idź na spacer, odetchnij świeżym powietrzem albo r napij się wody. Daj swojemu mózgowi chwilę odpoczynku, ponieważ ćwiczenie zaczyna robić się coraz trudniejsze i wymaga coraz więcej skupienia.

KROK 7

Wróć do ćwiczenia. Skreśl kolejne 10 wartości. Powinno ich zostać 20.

KROK 8

Skreśl kolejne 5. Powinno zostać 15.

KROK 9

Wykreśl jeszcze 4. Powinno zostać 11.

KROK 10

A teraz skreśl ostatnie 3. To najtrudniejsza część ćwiczenia, ponieważ teraz musisz wybrać między najważniejszymi dla siebie wartościami, ale zrób to. Wtedy to ćwiczenie przyniesie zamierzony efekt. **Powinno ostatecznie zostać Ci 8 wartości.**

Zwróć teraz uwagę na swoje odczucia po tym ćwiczeniu.

Zastanów się, co czujesz, patrząc na najważniejsze dla siebie życiowe wartości?

Pomyśl, w jakim stopniu realizujesz je w tej chwili?

Co możesz zrobić, aby lepiej o nie zadbać?

Przepisz je na jakąś małą karteczkę i noś zawsze przy sobie i przypominaj sobie o nich regularnie.

Podobało Ci się ćwiczenie? Było trudno? Gratuluję, bo właśnie udało Ci się stworzyć swoją własną listę wartości, którymi głęboko wewnątrz siebie pragniesz kierować się w życiu. Teraz świadome realizowanie ich, pozwoli Ci podążać w kierunku, który jest dla Ciebie ważny. To jednak nie koniec naszej zabawy z wartościami.

Ćwiczenie 2

Dodatkowe ćwiczenie, które pomoże Ci wykonać kolejny krok naprzód. Określisz konkretne cele, którymi możesz podnieść poziom zadowolenia, satysfakcji i samooceny.

Oto ono:

Zastanów się nad każdą swoją wartością z osobna i zadaj sobie do niej poniższe pytania.

1. W jakim stopniu (w skali od 1 do 10) wartość jest dla mnie ważna?

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

2. W jakim stopniu realizuję ją teraz? (np. Miłość 7, Rozwój osobisty 4 itd.)

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

3. W jakim stopniu chcę ją realizować? Co muszę zrobić, aby osiągnąć zamierzony poziom w skali?

.....

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

4. Co pomoże mi się w niej realizować? Jaki będzie mój pierwszy krok? Wyznacz tutaj 1 cel, który pomoże Ci się w niej rozwinąć.

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

Czy wartości się zmieniają?

Wartości mogą się z czasem zmieniać i jest to całkowicie normalne. **Na różnych etapach naszego życia mamy różne priorytety i potrzeby, które kierują naszymi decyzjami i zachowaniami.** Dlatego, kiedy robisz to ćwiczenie dzisiaj, może się okazać, że samorealizacja jest dla Ciebie bardzo ważna, ale kiedy zrobisz to ćwiczenie za 2 lata, może ona już być daleko w tyle.

Czasami jakieś doświadczenie wpłynie na Ciebie w tak istotny sposób, że zaczniesz dzięki niemu zupełnie inaczej postrzegać pewne wartości. **Kształtowanie osobowości jest procesem.** I jest to proces, który trwa przez całe nasze życie.

Dlatego warto wracać do tego ćwiczenia co jakiś czas. Wykonując je regularnie, będziesz mieć pewność, że podążasz i rozwijasz się w kierunku, którego naprawdę pragniesz. Pamiętaj, że im wcześniej zdasz sobie z tego sprawę, tym bliżej jesteś spełnienia swoich wewnętrznych pragnień.