

Trova i tuoi valori

Ciao! Questo è un esercizio che ha l'intenzione di portarti a “pensare”, ad esplorare e ad avere un pò più di chiarezza su alcune cose. Prenditi del tempo!

Rispondi solo a quello che ti senti. Queste domande potranno sembrare confuse, non avere risposta, o risposte variabili. Va bene tutto, servono per iniziare ad aprire uno Spazio di conoscenza e ricerca dentro l'Universo Unico e Meraviglioso che sei TU!!

- ♥ Cosa è per te più importante nella tua vita?

- ♥ Cosa è per te più importante nel tuo lavoro/attività?

- ♥ Cosa ti piace fare?

- ♥ Quali attività svolgi che sono importanti per te?

- ♥ Cos'altro è importante?

- ♥ Quando non sei sotto pressione, cosa ti piace/piacerebbe fare?

Vediamo da vicino i tuoi valori

Dopo il lavoro dell'esercizio precedente che dovrebbe averti aiuto ad entrare in contatto con le cose per te important, scegli 5 valori che per te sono davvero fondamentali.

Per es (questi sono i miei 😊).

AMORE

ONESTA'

LIBERTA'

CONNESSIONE

SPIRITUALITA' PORTATA NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI

Prepara una tabella con 3 colonne, nella prima, lista il Valore, nella seconda metterai il punteggio (non mettere niente per ora qua) e nella terza la priorità (anche qua lascia vuoto). Ora paragona il primo valore al secondo e nota quale è più importante (metti una x sul valore più importante), poi paragona sempre il primo valore al terzo, al quarto ed al quinto. Fa lo stesso con il secondo Valore, e così di seguito. Questo ti aiuterà a vedere le tue priorità ed a volte quello che emerge è molto interessante!

VALUE	PUNTEGGIO	PRIORITA'
AMORE	XXXX	1
ONESTA'	X	3
LIBERTA'	XXX	2
CONNESSIONE	X	5
SPIRITUALITA'	X	4

Perchè questa Prática?!

Questo per aiutarci a capire davvero cosa è importante per noi.

A volte siamo così presi dal dover fare, da quello che la gente, la società si aspetta da noi, o da quello che tutti fanno, ed iniziamo ad “adattarci”, e a volte in questo adattamento ci perdiamo un pò, iniziamo a metterci piano piano da parte..

Questo esercizio può aiutarti a vedere se davvero stai vivendo seguendo i tuoi Valori. Stai vivendo in allineamento con quello in cui non credi?

Questa altra parte dell’esercizio richiede un pò di tempo, quindi metti da parte un’oretta per farlo.

Riesci a trovare, delle situazioni, dei momenti, degli ambienti, delle persone con cui ti senti che non sei in linea con quello in cui credi?

Consira singolarmente:

- Situazione (per es. lavoro, qui ci potranno essere più persone)
- Persone (es. partner, fratello, sorella, compagno/a, collega)

E se vuoi portare il Lavoro ancora un pò più in profondità, considera ogni punto, ogni persona, situazione di cui sopra e chiediti le seguenti domande, e rispondi per iscritto:

- ♥ perchè in quella situazione, con quella persona, è più difficile rimanere allineata/o?
- ♥ Cosa hai paura di perdere?
- ♥ Quali potrebbero essere le conseguenze se portassi avanti i tuoi Valori?