

# 6. WARTOŚCI



Agata Kulińska – Mentorka Rozwojowej Zmiany

# WARTOŚCI OSOBISTE

Nie wiedząc, co jest dla nas najważniejsze, stajemy się nieświadomie wykonawcami cudzych celów i pozostajemy bierni we własnym życiu. Ulegamy wpływom, modom, fałszywym autorytetom.

Trudno nam samodzielnie podejmować ważne dla nas decyzje i podążać w wybranym przez nas kierunku. W naszym życiu brakuje równowagi, harmonii i spełnienia. Jesteśmy zewnątrzsterowne i wysoko reaktywne. Brakuje nam motywacji do działania.

Dlatego posiadanie własnego systemu wartości, rozumianego jako osobisty kanon, uszeregowany ze względu na istotność, powiązanych ze sobą wartości, jest niezmiernie ważne.

Nadane znaczenie jakiejś sprawie uruchamia głęboką wewnętrzną motywację. Jeśli coś postrzegasz jako coś ważnego, angażującego, znaczącego, Twoja uwaga automatycznie ze stanu biernego przejdzie w stan czynny. Twoje zaangażowanie wzrośnie. Uruchomi się determinacja i wytrwałość w realizacji celów.

Wiedza na temat Twoich najważniejszych wartości da Ci możliwość robienia w życiu tego, co sprawia Ci naprawdę głęboką satysfakcję i daje wiele prawdziwego szczęścia. Postawione przez Ciebie cele zawsze będą płynąć z głębi Twojego serca. Wyznaczysz sobie kierunek, w którym od teraz będziesz podążać.

Dlatego teraz zapraszam Cię do stworzenia osobistej Mapy wartości.



**Wydaje mi się, że to, ile sam znaczysz, zależy od spraw, które coś znaczą dla Ciebie. Masz taką wartość, jak to, co jest dla Ciebie ważne.**

John Green

# MAPA RÓL ŻYCIOWYCH

Z listy poniżej wypisz lub zakreśl te wartości, które w jakiś sposób poruszają Twoją duszę. Rezonują z Tobą. Mogą to być wartości, które chciałbyś posiadać, a mogą to też być takie wartości które dostrzegasz i podziwiasz u innych ludzi.

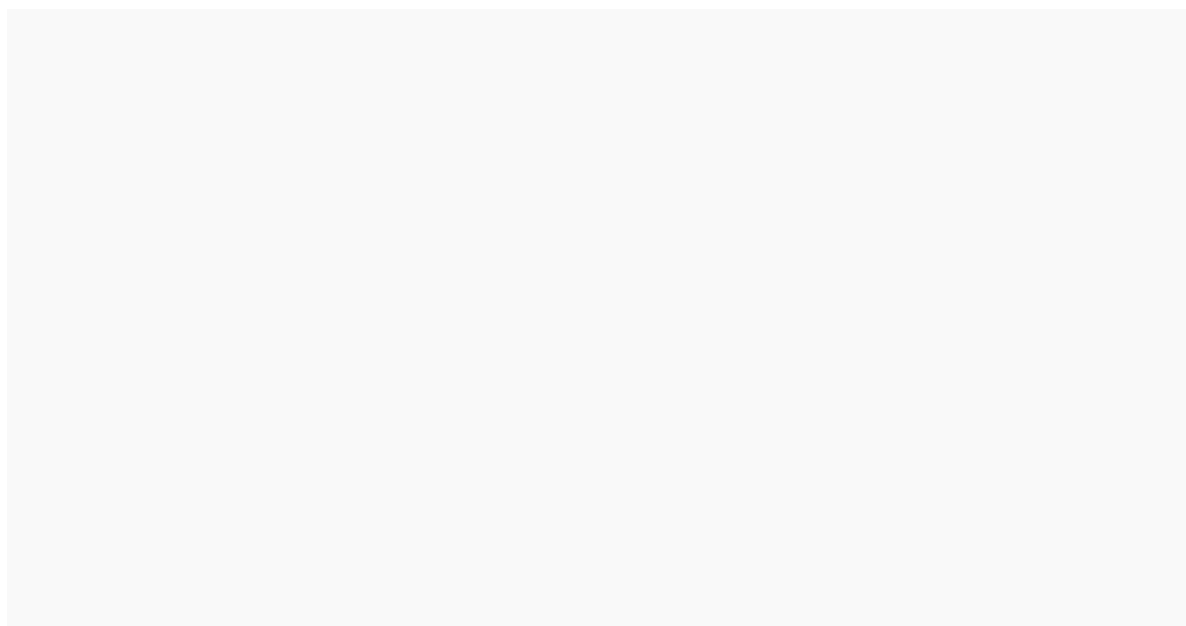
Możesz sobie zadać pytanie: czy chciałabym kierować się tą wartością w życiu? Co ważnego pojawia się, kiedy myślę o tej wartości?

Zwróć szczególną uwagę na tzw. "standardowe wartości" jak np. miłość, rodzina, pokój. Jeśli je zaznaczysz, sprawdź, czy one faktycznie wynikają z potrzeb Twojej duszy, czy też z przekonania, że rodzina, czy miłość to "obowiązkowa" wartość każdej kobiety.

Podobnie z tzw. "niedopuszczalnymi" wartościami. Sprawdź, czy to, że jakaś wartość jest absolutnie niedopuszczalna, to Twoje wewnętrzne przekonanie, czy też może jest to głos kogoś z twojego otoczenia. Być może to tylko wyraz jakiejś normy kulturowej lub religijnej, której już nie uznajesz, ale ona nadal wpływa na Twoje myślenie o wartościach.

Bądź w tym ćwiczeniu absolutnie szczerą ze sobą i poświęć na nie dokładnie tyle czasu, ile potrzebujesz.

Jeśli nie znajdziesz jakiejś wartości na liście, dopisz ją.



# LISTA WARTOŚCI

Akceptacja	Niezależność	Słowność
Balans	Niezależność	Spełnienie
Bezpieczeństwo	Niezależność finansowa	Spokój
Bogactwo	Oddanie	Sprawiedliwość
Ciężka praca	Odpowiedzialność	Stalość
Dbłość o środowisko	Odwaga	Sukces
Dobra zabawa	Opanowanie	Szacunek
Doskonałość	Oryginalność	Szczerłość
Dostatek	Otwartość	Szczęście
Duchowość	Pasja	Uczciwość
Duma	Pewność	Uczenie się
Elastyczność	Pieniądze	Uznanie
Energia	Piękno	Wdzięczność
Harmonia	Pokój	Wiara
Honor	Pomysłowość	Wiedza
Humor	Porządek	Wolność
Inicjatywa	Prawda	Wpływy
Innowacyjność	Przygoda	Wrażliwość
Intuicja	Przyjaźń	Wsparcie
Intymność	Radość	Współpraca
Jakość	Relacje	Wygoda
Komfort	Rodzina	Wykształcenie
Konkurencyjność	Rozwój finansowy	Wyobraźnia
Kreatywność	Rozwój osobisty	Wytrwałość
Lojalność	Ryzyko	Wyzwania
Marzenia	Rzetelność	Zapał
Mądrość	Samokontrola	Zaufanie
Miłość	Satysfakcja	Zdecydowanie
Moc	Siła	Zdrowie
Motywacja	Skuteczność	

Z zakreślonych przez siebie wartości wybierz od 5 do 10 takich, które są najważniejsze z ważnych.

Możesz zadać sobie te pytania:

Jakie wartości są niezbędne w moim życiu?

Gdybym mogła zaspokoić tylko jedną wartość z nich, to co bym wybrała?

# HIERARCHIA WARTOŚCI

Uzereguj teraz swoje wartości od najważniejszej do tej mniej ważnych.

Zastanów się w jakim stopniu (w skali od 1 do 10) wartość X jest dla Ciebie ważna?  
Dlaczego jest ważniejsza od innych?

Podczas ustalania hierarchii wartości weź pod uwagę, że niższa wartość służy  
wyższej

Ustalenie hierarchii wartości to dopiero początek. Najważniejsza praca z wartościami dzieje się każdego dnia, podczas każdej ważnej decyzji.

Zapraszam Cię na [Sesję Rozwojowej Zmiany Mapa wartości](#), podczas której stworzysz ze swoich wartości spójny system, wspierający Cię w realizacji tego, co dla Ciebie ważne.

## SESJE ROZWOJOWEJ ZMIANY

# Mapa wartości

Sesję Rozwojowej Zmiany "Mapa wartości" szczególnie polecam ci jeśli:

- jesteś niezadowolona ze swojego życia, ale nie wiesz dokładnie dlaczego
- masz poczucie, że zmierzasz w złym kierunku
- chciałabyś wyzwolić się z wartości narzuconych Ci z zewnątrz
- czujesz się niespójna wewnątrz i rozdarta przez sprzeczne oczekiwania Twoje i Twojego otoczenia
- wiesz co dla Ciebie najważniejsze, ale nie realizujesz swoich wartości
- chcesz bardziej świadomie tworzyć wizję swojego życia w oparciu o swoje wartości

Co się zmieni w Twoim życiu dzięki Mapie wartości?

- zyskasz głęboką świadomość tego, co jest dla Ciebie w życiu ważne i dlaczego
- zakotwiczysz swoje cele życiowe w swoich najważniejszych wartościach
- będziesz kierować się swoimi wartościami, a nie nawykami i przekonaniami, które służą
- zaprojektujesz swoje satysfakcjonujące i szczęśliwe życie i będziesz je wytrwale realizować
- z łatwością będziesz podejmować ważne dla Ciebie decyzje
- będziesz realizować swoje cele, a nie te wyznaczane Ci przez innych



**CENA DLA CIEBIE!**

~~150 zł~~ 95 zł\*

**KUPUJĘ SESJĘ W MOJEJ CENIE!**

\* cena z kodem **w@rtosciprz22**

kod obowiązuje w dniach od 1 do 7 kwietnia 2022 r.

# *Żyj życiem, jakiego pragniesz!*

Cześć, mam na imię Agata :) )



Jestem Mentorką Rozwojowej Zmiany!

Pomagam kobietom odkrywać i realizować to, co dla nich ważne.

Inspiruję do zmiany i rozwoju, tak abyś mogła spełniać swoje marzenia i pragnienia.

---

**Dane kontaktowe**

Agata Kulińska - Mentorka Rozwojowej Zmiany

[www.agatakulinska.pl](http://www.agatakulinska.pl)

[www.sklep.agatakulinska.pl](http://www.sklep.agatakulinska.pl)

[kontakt@agatakulinska.pl](mailto:kontakt@agatakulinska.pl)

Facebook: [@agata.kulinska.mentorka.rozwojowej.zmiany](https://www.facebook.com/@agata.kulinska.mentorka.rozwojowej.zmiany)