

„But, który pasuje na jedną nogę uwiera inną. Nie ma jednego przepisu na wspaniałe życie, które odpowiada każdemu” C. Jung

Na następnej stronie znajduje się lista 90 wartości życiowych. Postępuj zgodnie z przedstawionymi poniżej krokami, a następnie odpowiedz na pytania.

W swoich odpowiedziach bądź rzetelny, tylko wtedy to ćwiczenie ma sens!

1. Spośród przedstawionych 90 wartości wykreśl 30, które są mniej ważne od pozostałych.
2. Pozostało Ci 60 wartości. Wykreśl 30, które są według Ciebie mniej ważne od pozostałych.
3. Pozostało Ci 30 wartości. Wykreśl 15, które są według Ciebie mniej ważne od pozostałych.
4. Pozostało Ci 15 wartości. Wykreśl 8, które są według Ciebie mniej ważne od pozostałych.



uczciwość	niezależność	nadzieja
prawość	odpowiedzialność	dyskrecja
prawdziwość	duma	efektywność
autentyczność	ciekawość	wiedza
rzetelność	stabilność	modlitwa
czyny zgodne ze słowami	tolerancja	duchowość
bezpośredniość	rozwaga	wiara
zadowolenie	zdrowie	hojność
bezpieczeństwo	pokora	służba
cierpliwość	szczęście	kompetencja
zaangażowanie społeczne	dom	wygoda
przyjaźń	troskliwość	sprawiedliwość
miłość	dziedzictwo	empatia
entuzjizm	wpływ	motywacja
spokój	nowe wyzwania	mistrzostwo
odwaga	sport	dokonania
piękno	zdrowie	doskonałość
harmonia	zaufanie	przyroda
stanowczość	czułość	kariera
szacunek	lojalność	inspiracja
twórczość	wierność	wolontariat
rodzina	przyjemność	poświęcenie
rozwój	sława	zabawa
wolność	inwestycja	bliskość
szlachetność	osiągnięcia	oddanie
prostota	podróże	precyzja
radość	zmiana	entuzjizm
wrażliwość	gościnność	sztuka
rozwaga	pasja	relacje
ryzyko	kreatywność	wspólnota
treści		



Wypisz tutaj Twoje wartości :

1

2

3

4

5

6

7

1. Patrząc na swoje wartości, co widzisz?

2. Co czujesz ?



3. Co to dla Ciebie znaczy ?

4. W jakim stopniu podejmowane przez Ciebie decyzje są zgodne z Twoimi wartościami ?

5. Jakich działań powinieneś podejmować więcej, aby żyć zgodnie ze swoimi wartościami ?

6. Jakich działań powinieneś podejmować mniej, aby żyć zgodnie ze swoimi wartościami ?

7. Co zabierasz dla siebie z tego ćwiczenia ?

