



RESURSĂ • POTENȚIAL UMAN

Valorile personale

Busola care îți spune dacă mergi în direcția bună.



Valorile sunt principiile care contează cel mai mult pentru tine. Când deciziile tale sunt aliniate cu ele, simți sens. Când nu sunt, simți o tensiune surdă, chiar dacă „pe hârtie” totul pare în regulă.

De ce contează

- ✦ Ghidează deciziile mari: carieră, relații, mod de viață.
- ✦ Reduc conflictul interior, pentru că știi după ce te orientezi.
- ✦ Îți dau energie, atunci când trăiești în acord cu ele.



Cum îți identifici valorile

- 1 Amintește-ți un moment de mândrie autentică. Ce valoare onorai atunci?
- 2 Amintește-ți un moment de furie sau frustrare puternică. Ce valoare ți-a fost călcată?
- 3 Fă o listă de 8 până la 10 valori care îți rezonază.
- 4 Restrânge la 5 și ordonează-le. Care ar fi ultima la care ai renunța?

Adevărul despre valori: ele nu sunt ceea ce spunem că prețuim, ci ceea ce alegem atunci când e greu. Se văd în fapte, mai ales în deciziile incomode, nu în declarații.

Notă: Material informativ. Pentru a-ți clarifica valorile și direcția, programează o ședință.