

## CELE MAI IMPORTANTE 5 VALORI

Valorile sunt o componentă de bază a terapiei de acceptare și angajament (ACT; Hayes & Strosahl, 1999). Valorile sunt folosite pentru a ajuta clienții să aleagă direcții pentru viața lor care sunt în conformitate cu ceea ce este cu adevărat important pentru ei și îi ajută să-și construiască obiective care promovează comportamentul în acele direcții. Valorile sunt răspunsul la întrebarea: „Într-o lume în care ai putea alege ca viața ta să fie despre ceva, ce ai alege?” (Wilson & Murrell, 2004, 135). Acest exercițiu poate fi folosit pentru a crește gradul de conștientizare al clientului cu privire la valorile ei.

### Obiectiv

Scopul acestui exercițiu este de a crește gradul de conștientizare a valorilor clientului și de a reflecta asupra semnificației personale și importanței acestor valori.

### Instrucțiuni

Scopul acestui exercițiu este de a crește gradul de conștientizare a ceea ce contează cu adevărat pentru tine, identificând primele cinci valori ale vieții tale. Valorile sunt răspunsul la întrebările: Ce este important pentru tine în viața ta? Care este scopul vieții tale? Ce îți place să faci? Când te simți mulțumit și împlinit? A fi conștient de valorile tale, răspunzând la întrebările de mai sus, te va ajuta să-ți navighezi viața în direcția pe care o alegi. Ai potențialul de a trăi viața visurilor tale, dar cum faci asta fără să privești în interior? Înțelegerea propriilor valori de bază ne ajută să ne ghidăm către pasiunile și dorințele noastre. Vă rugăm să parcurgeți cei cinci pași de mai jos.

1. Acordați-vă zece minute pentru a gândi care sunt propriile valori fără a vă referi la lista de pe pagina următoare.

---

---

---

---

---

2. Examinați lista de valori de pe pagina următoare și verificați acele valori care rezonază cu dvs.
3. Această listă este întotdeauna un lucru în curs. Dacă doriți, puteți adăuga alte valori din sesiunea de brainstorming sau cele la care vă gândiți pe parcursul acestui proces:

---

---

---

---

---

## Lista de valori

Acceptare	Grație	Siguranță și securitate
Realizare	Creștere	Respect de sine
Avansare și promovare	Armonie	Sensibilitate
Aventură	Sănătate	Senzualitate
Afecțiune	Ajutându-i pe alții	Seninătate
Altruism	Ajutând societatea	Serviciu
art	Onestitate	Sexualitate
Conștientizarea	Umor	Rafinement
Frumusețe	Imaginație	Scânteie
Provocare	Îmbunătățire	Speculație
Schimbare	Independență	Spiritualitate
Comunitate	Influențarea altora	Stabilitate
Compașiune	Armonia interioară	stare
Competență	Inspirație	Succes
Competiție	Integritate	Predare
Completare	Intellect	Sensibilitate
Conexiunea	Implicare	Fior
Cooperare	Cunoștințe	Unitate
Colaborare	Conducere	Varietate
Creativitate	Învățare	Bogatie
Hotărâre	Loialitate	Câștigând Înțelepciune
Democrație	Magnificea	
Proiectare	A face o diferență	
Descoperire	Măiestrie	
Diversitate	Muncă semnificativă	
Mediu	Administrarea banilor	
Conștientizarea	Moralitate	
Econom	Mister	
Securitate	Natură	
Educație	Deschidere	
Eficacitatea	Originalitate	
Eficiență	Ordin	
Eleganță	Pasiune	
Divertisment	Pace	
Iluminarea	Dezvoltare personala	
Egalitatea	Expresia personală	
Etică	Planificare	
Excelență	Joaca	
Entuziasm	Plăcere	
Experiment	Putere	
Expertiză	Confidențialitate	
Fericire	Puritate	
Corectitudine	Calitate	
faimă	Strălucire	
Familie	Recunoaștere	
Fericire	Relații	
Ritm rapid	Religie	
Libertate	Reputatie	
Prietenie	Responsabilitate	
Distracție	Risc	

4. Acum prioritizează-ți valorile și selectează cinci dintre cele mai importante valori ale tale.  
Enumerați primele cinci valori de mai jos:

I.	
II.	
III.	
IV.	
V.	

5. Luați aproximativ cinci până la zece minute pentru a vă gândi sau a discuta cu un prieten sau antrenorul dvs. despre ceea ce înseamnă pentru dvs. fiecare dintre valorile de mai sus. Apoi, generează o definiție care rezonază și are sens pentru tine.

Valoarea 1:

Inseamnă pentru mine:

Este importantă pentru mine pentru că:

Valoarea 2:

Inseamnă pentru mine:

Este importantă pentru mine pentru că:

Valoarea 3:

Inseamnă pentru mine:

Este importantă pentru mine pentru că:

Valoarea 4:

Inseamnă pentru mine:

Este importantă pentru mine pentru că:

Valoarea 5:

Inseamnă pentru mine:

Este importantă pentru mine pentru că: