

ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΑΞΙΩΝ

Οι αξίες είναι σαν το GPS της ζωής. Όσο πιο καλά γνωρίζεις τις προσωπικές σου αξίες, τόσο πιο εύκολο είναι να κατανοήσεις τον τρόπο με τον οποίο λειτουργείς καθημερινά αλλά και να μπορέσεις να θέσεις στόχους που έχουν ουσιαστικό νόημα για εσένα.

Λοιπόν, ποιες είναι οι δικές σου βασικές αξίες;

Πριν ξεκινήσεις αυτή την άσκηση, φρόντισε να έχεις μαζί σου:

- Τρία στυλό με διαφορετικό χρώμα το κάθε ένα
- Μια εκτύπωση αυτής της άσκησης.

Προσπάθησε να δημιουργήσεις μια χαλαρή ατμόσφαιρα στο χώρο που θα κάνεις την άσκηση.

Για ποιόν λόγο;

Γιατί είναι σημαντικό να δημιουργήσεις ένα περιβάλλον διαφορετικό από το συνηθισμένο. Με αυτό τον τρόπο ουσιαστικά ενεργοποιείς το υποσυνείδητό σου πράγμα που βοηθά στο να αντιμετωπίσεις την άσκηση ως κάτι νέο και διαφορετικό. Κι αυτό, στη συνέχεια, κάνει τις απαντήσεις σου στις ερωτήσεις πιο ειλικρινείς και λιγότερο επιτηδευμένες.

Αφού δημιουργήσεις την κατάλληλη ατμόσφαιρα, άφησε να περάσουν μερικά λεπτά, έτσι ώστε να νιώσεις άνετα και να συγκεντρωθείς. Τώρα είσαι έτοιμος/η να ξεκινήσεις.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΑΞΙΩΝ

Ρίξε μια ματιά στη λίστα με τις αξίες που θα βρεις στις επόμενες σελίδες.

Χωρίς να σκέφτεσαι πολύ, και χρησιμοποιώντας ένα μόνο χρώμα στυλό, ξεκίνα να κυκλώνεις τις αξίες που τραβούν την προσοχή σου και σου προκαλούν τα πιο έντονα συναισθήματα. **Κύκλωσε όσες θέλεις.** Μην περιορίζεις τον εαυτό σου, όσο πολλές και αν σου φαίνονται. Χρησιμοποίησε το ίδιο χρώμα στυλό για να σημειώσεις όλες τις αξίες που σου κάνουν "κλικ".

Δες αυτή την άσκηση σαν ένα παιχνίδι ανακάλυψης.

Κάνε την επιλογή των αξιών όσο πιο γρήγορα μπορείς, έτσι δεν θα προλάβεις να εκλογικεύσεις τις επιλογές σου. **Το ένστικτό σου θα κάνει την επιλογή για εσένα και όχι η λογική.** Αν πιάσεις τον εαυτό σου να διαπραγματεύεται αν πρέπει να επιλέξει μια αξία ή όχι, σταμάτα. Οι αξίες που είναι πραγματικά σημαντικές για εσένα δεν έχουν "πρέπει". Συνέχισε στη λίστα μέχρι να βρεις κάτι που πραγματικά θα σε τραβήξει. Αν υπάρχει κάποια αξία που ξέρεις ότι σε χαρακτηρίζει ή που απλά σου κάνει κλικ, αλλά δεν την βλέπεις στη λίστα, μη διστάσεις να τη σημειώσεις.

Αγάπη απόλαυση διεκδίκηση επαγρύπνηση ευφυΐα
αποτέλεσμα δικαιοσύνη επάρκεια ευχαρίστηση αίσθηση
αποτελεσματικότητα αισθησιασμός απόφαση διορατικότητα
επίγνωση εφευρετικότητα αισθητική αποφασιστικότητα
δόξα επιδεξιότητα ζωή ακεραιότητα
αρίστευση δράση επίδραση ζωντάνια αγώνας
αλληλεγγύη αρμοδιότητα δύναμη επιείκεια ζωτικότητα
αλήθεια δυναμισμός επιθυμία ηγεσία
αλτρουισμός αρμονία εγρήγορση επικαιρότητα ηδονή
αμεροληψία αρχηγία ειλικρίνεια επικοινωνία ηρεμία
άμιλλα ειρήνη επιμέλεια ηρωισμός
αναγνώριση ασφάλεια εισόδημά επιμονή ησυχία
ανακάλυψη αύξηση εκμάθηση επιτυχία θάρρος
ανακούφιση αυτοεκτίμηση εκπαίδευση επιρροή θετικότητα
ανάπτυξη αυτοκυριαρχία εκπλήρωση επίτευγμά θράσος
ανδρεία αυτονομία εκτίμηση ικανοποίηση
ανεκτικότητα αυτοπειθαρχία έκφραση έρωτας ικανότητα
ανεξαρτησία αυτοπεποίθηση ελαστικότητα ετοιμότητα
ισορροπία
άνεση αφθονία έλεγχος ευαισθητοποίηση ισότητα
ανεύρεση αφοσίωση ελευθερία ευγένεια καθαρότητα
ανήκω βεβαιότητα εμπιστοσύνη ευγνωμοσύνη
καθήκον

ανιδιοτέλεια βελτίωση έμπνευση ευδαιμονία καθοδήγηση
άνοδος βούληση έμφαση ευελιξία καινοτομία
ανοχή γαλήνη ενδιαφέρον ευεξία καλαισθησία
ανταγωνισμός
γενναιοδωρία ενέργεια ευημερία καλοσύνη ανταπόκριση
γενναιότητα ενεργητικότητα ευθυμία καλυτέρευση
αντιληπτικότητα γνώση ενθάρρυνση ευθύνη
κάνω τη διαφορά
αντοχή δέσμευση ενθουσιασμός ευθύτητα κέφι
ανυπομονησία δημιουργία ευλάβεια κίνητρο
αξία δημιουργικότητα ενσυναίσθηση ευλογία κοινωνικότητα
αξιοπιστία διακριτικότητα ένταση εύνοια κομψότητα
απλοϊκότητα εντιμότητα ευσπλαχνία κουράγιο
απλότητα διασκέδαση εξέλιξη ευστάθεια κυριαρχία απόδοση
διατήρηση εξερεύνηση ευστροφία κύρος αποδοτικότητα
διαύγεια εξουσία ευτυχία λαμπρότητα
αποδοχή διαφύλαξη εξυπηρέτηση ευφορία λάμψη
λατρεία ορθολογισμός προετοιμασία συναγωνισμός
τιμιότητα
λαχτάρα ορμή προθυμία συναισθηση τόλμη
λιτότητα πάθος προκοπή συνάντηση τυπικότητα
λογική παράδοση προνοητικότητα υγεία
παρηγοριά πρόοδος συνείδηση μάθηση
προσαρμοστικότητα συνειδητοποίηση υπεροχή

πειθαρχία προσεκτικότητα συνειδητότητα υπευθυνότητα
μακροβιότητα προσμονή συνεισφορά υπηρεσία
μεράκι προσοχή συνεννόηση υπομονή
μεταδοτικότητα προστασία συνέπεια φαντασία
μετριοφροσύνη περιέργεια προσφορά συνεργασία φήμη
μονιμότητα περιπέτεια προσωπική ανάπτυξη σύνεση
φιλία περισυλλογή πρωτοτυπία φιλοδοξία
νοημοσύνη πίστη πρωτοβουλία φινέτσα οικειότητα
πίστη ρίσκο φρόνηση φροντίδα οικογένεια
πληρότητα ρομαντισμός φωτεινότητα οικολογία
χάρη πνευματικότητα σαφήνεια σχέσεις χιούμορ
ομαδικότητα πολιτισμός σεμνότητα χρήματα
ποικιλία τάξη χρησιμότητα ομορφιά
ποιότητα σθένος οργάνωση σιγουριά
οργανωτικότητα ταπεινότητα σοβαρότητα
ταχύτητα ωριμότητα όρεξη πρακτικότητα στοργή

Αφού κυκλώσεις όλες τις αξίες που σε τραβάνε, **κάνε ένα διάλειμμα πέντε λεπτών**. Σήκω από τη θέση σου, περπάτησε, τεντώσου, κάνε οποιαδήποτε σωματική δραστηριότητα θέλεις για να βοηθήσεις το μυαλό σου να ξεχαστεί και να μη σκέφτεται την άσκηση, για λίγο. Μόλις περάσουν τα 5 λεπτά, επέστρεψε στο φύλλο της άσκησης.

Τώρα διάλεξε ένα άλλο χρώμα στυλό – διαφορετικό από αυτό που χρησιμοποίησες πριν- και ρίξε ξανά μια ματιά στις αξίες που έχεις ήδη κυκλώσει. **Επέλεξε τις 21 πιο σημαντικές αξίες για εσένα**, χωρίς να το σκέφτεσαι πολύ και κατέγραψε τες.

ΟΙ 21 ΠΙΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΜΟΥ ΑΞΙΕΣ

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	

Ώρα για ένα ακόμα μικρό διάλειμμα των πέντε λεπτών.

Μπορεί να σου φαίνεται περιττό, όμως θα σε βοηθήσει σημαντικά στο να συγκεντρωθείς και να έρθεις σε επαφή με αυτό το κομμάτι του εαυτού σου που ξέρει τη δική σου, αυθεντικά προσωπική αλήθεια και να ξεπεράσεις όλα όσα ο εγωισμός σου ή οι άλλοι γύρω σου θέλουν να αποδεχτείς ως αληθινά και σημαντικά.

Πάρε το τρίτο χρώμα στυλό. Κοίταξε τις 21 σημαντικότερες αξίες σου. Τώρα, υπέθεσε ότι βρίσκεσαι λίγο πριν το τέλος της ζωής σου. Έχεις κερδίσει την αιώνια δόξα και θα σε θυμούνται σε όλο τον κόσμο.

Υπάρχει όμως μια λεπτομέρεια.

Μπορείς να μείνεις στη μνήμη των ανθρώπων μόνο για τρεις βασικές αξίες.
Τρεις, καμία παραπάνω.

Ποιες τρεις αξίες θα διάλεγες;

ΟΙ 3 ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΜΟΥ ΑΞΙΕΣ

1	
2	
3	