

Seznam mých aktuálních životních hodnot

Jaké jsou vaše aktuální hodnoty?

Projděte si následující seznam slov a podtrhněte si všechna ta, která se vám líbí nebo zkrátka zní nějak lákavě. Žádné není ani “dobré” ani “špatné”. Označte si tedy úplně všechna slova, která vás nějak zaujmou. Pokud zjistíte, že v seznamu nějaká hodnota schází a je vám blízká, dopište si ji.

Altruismus, čínorodost, flexibilita, harmonie, humor, individualita, integrita, intuice, jedinečnost, jistota, kariéra, klid, láska, loajalita, materiální zabezpečení, mír, moudrost, nadhled, nezávislost, otevřenost, peníze, poctivost, pochopení, pokora, postavení, poznání, pravdivost, přátelství, radost, rodina, síla, sláva, spiritualita, spolehlivost, spravedlnost, svědomí, svoboda, štěstí, tolerance, upřímnost, úspěch, víra, volný čas, vyrovnanost, vzájemnost, vzdělání, zdraví.

Jaké hodnoty mi jsou blízké?

Všechny podtržené hodnoty si teď vypište. Jednu po druhé si je pro sebe oznámujte od 0 do 10, podle důležitosti (0 = až tak moc mi na ní nezáleží; 5 = více méně mi na ní záleží; 10 = je pro mě velmi důležitá).

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____

13. _____

14. _____

15. _____

Moje aktuální životní hodnoty.

Nyní se pokuste svůj výběr zredukovat na 3-5 hlavních hodnot, které si znovu zapište. Vznikne vám seznam aktuálních životních hodnot.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____