



VALORI

una bussola
interiore

Dove sto
andando?
E' la strada giusta
per me?



La nostra cultura non aiuta
le persone a scegliere il
proprio senso di significato.

Siamo incoraggiati a
definire ciò che ci dà un
senso di valore inseguendo
desideri superficiali.

Confondiamo un fugace
lampo di gratificazione con
qualcosa di significativo,
realizzando un lungo elenco
di “dovrei” socialmente
imposti.

Il messaggio sociale
dominante è che il nostro
valore è misurato da ciò che
possediamo, da forme
culturalmente approvate di
obiettivi da perseguire o
dall'aderire ad aspettative
sociali, sia che si tratti di
un lavoro di successo, del
matrimonio o dei figli, o
semplicemente dal
“raggiungimento della
felicità”.

Potremmo trovare quelle cose autenticamente significative, ma se le stiamo perseguendo per evitare il dolore della disapprovazione sociale e della nostra stessa autocritica per non averli conseguiti, saranno come un sacco vuoto.

La mente liberata - S.Hayes

Come scopro quali sono i miei VALORI?

Cosa e' piu' importante per me?

Che tipo di qualita' personali
desidero coltivare?

Che tipo di persona voglio
essere nei confronti degli
altri?



I valori sono i desideri profondi,
quelli che ti comunicano la direzione.

Questo elenco potrebbe aiutarti ad
individuare i tuoi, che possano guidarti da
oggi nell'intraprendere azioni di significato.

Prova a sceglierne

5

Abilità	Cooperazione	Equilibrio
Accettazione	Coraggio	Equità
Altruismo	Correttezza	Esperienza
Affetto	Credibilità	Fedeltà
Ambizione	Cura di me	Fiducia
Appartenenza	Curiosità	Generosità
Apertura	Determinazione	Gentilezza
Autocontrollo	Devozione	Giustizia
Bellezza	Discrezione	Gratitudine
Coerenza	Divertimento	Impegno
Competenza	Efficacia	Indipendenza
Connessione	Empatia	Libertà

Onestà
Onore
Orgoglio
Pazienza
Perdono
Perseveranza
Positività
Potere
Praticità
Precisione

Prudenza
Pulizia
Puntualità
Reciprocità
Responsabilità
Realizzazione
Romanticismo
Rispetto
Sicurezza
Simpatia

Sincerità
Sostegno
Supporto
Spiritualità
Tolleranza
Tranquillità
Umiltà
Umorismo
Unicità
Uguaglianza

Scegli in base a ciò che è
importante per te, non badare a
ciò che penseranno gli altri.

Non esistono valori giusti o
sbagliati.

E ora prova a domandarti:

*Qual è il minuscolo passo che
posso fare in questa
direzione?*

*Qual è l'azione più piccola,
facile e semplice che posso
compiere per creare un
cambiamento in questa parte
della mia vita?*

I miei valori

