

# Określ swoje kluczowe wartości - ĆWICZENIE

Poniżej znajduje się instrukcja dotycząca tego ćwiczenia. Podążaj za nią krok po kroku. Nie kombinuj i podejź do tego zadania uczciwie! **Od tego zależy Twoja efektywność osobista i osiągnane rezultaty.** Zatem do dzieła!

## MATRYCA WARTOŚCI

Autentyczność	Bezpieczeństwo	Cierpliwość	Ciekawość	Prawość
Czułość	Delikatność	Duma	Dyskrecja	Stabilność
Elastyczność	Efektywność	Entuzjazm	Godność	Bliskie relacje
Piękno	Empatia	Pobożność	Wygoda	Władza
Harmonia	Honor	Konsekwencja	Kreatywność	Czystość
Lojalność	Mądrość	Miłość	Nadzieja	Doskonałość
Niezależność	Odpowiedzialność	Odwaga	Otwartość	Kompetencja
Pasja	Pogoda ducha	Prestiż	Przyjaźń	Pomoc innym
Prawda	Pokora	Prostota	Przyjemność	Rodzina
Radość	Rozwój	Rozwaga	Ryzyko	Sława
Rzetelność	Spontaniczność	Sprawiedliwość	Szczęście	Stanowczość
Szczerość	Szczodrość	Spokój	Szacunek	Zadowolenie
Szlachetność	Tolerancja	Troskliwość	Twórczość	Zaangażowanie
Uczciwość	Wolność	Wierność	Wyrozumiałość	Zdrowie
Wrażliwość	Wiara	Wiarygodność	Zaufanie	Zaradność

**Krok 1:** Korzystając z Matrycy Wartości Osobistych, która znajduje się powyżej wykreśl **35** wartości, które są dla Ciebie najmniej istotne spośród wszystkich 75.

**UWAGA!**

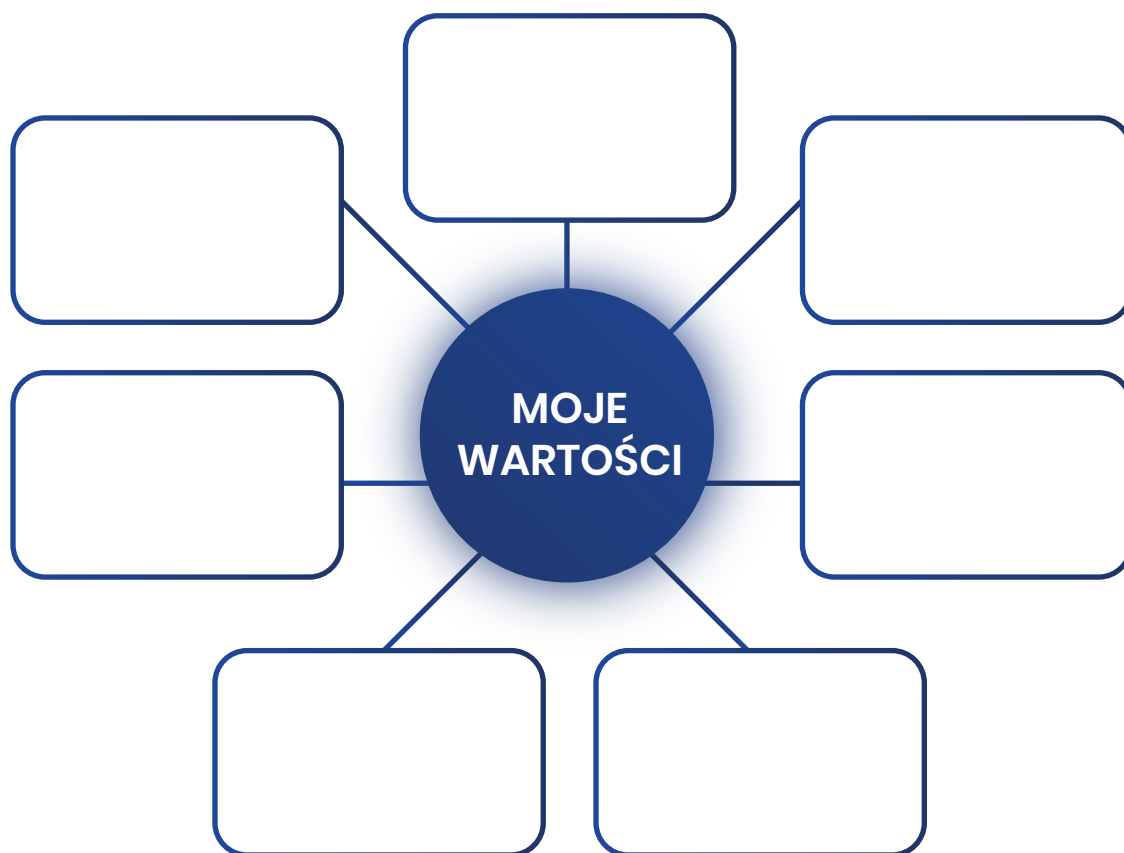
Mniej istotne, nie oznacza zupełnie nieważne! Wiem, że w kolejnych krokach eliminacja może być jeszcze trudniejsza, jednak potrzebujesz wybrać tylko kilka kluczowych wartości. Na tym polega ćwiczenie.

**Krok 2:** Z pozostałych 40 wartości wykreśl kolejne 20, które są dla Ciebie mniej ważne od pozostałych. Gdy to zrobisz przejdź do kolejnego kroku.

**Krok 3:** Już teraz zostało 20 wartości. Spośród nich wykreśl 13, które są dla Ciebie mniej ważne od pozostałych. Następnie przejdź do kroku 4.

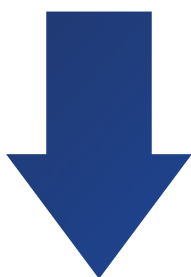
**Krok 4:** Pozostało 7 wartości, które są dla Ciebie najważniejsze. **Zapisz je poniżej.**





Po wykonaniu całego ćwiczenia warto odpowiedzieć sobie na kilka istotnych pytań dopełniających i zapisać swoje refleksje.

**Odpowiedz na pytania i zapisz je poniżej.**



- **Co czujesz, gdy patrzysz na swoje kluczowe wartości?**

.....

.....

.....

.....

- **Czy Twoje codzienne działania odzwierciedlają wartości, które są dla Ciebie ważne?**

.....

.....

.....

.....

- **Jakie konkretne działania podejmujesz, by pielęgnować swoje wartości każdego dnia?**

.....

.....

.....

.....