



Tarefa do Dia

Valores pessoais

Neste primeiro exercício, nós iremos descobrir quais são os seus valores pessoais, ou seja, quais são os princípios que guiam a sua vida.

PASSO 1 – Escolha abaixo os 10 valores mais importantes para você.

Valores Pessoais

Escolha abaixo os 10 valores mais importantes pra você

Responsabilidade Pragmatismo
Desafios Segurança Aceitação social Agilidade
Inteligência Foco Rotina Liberdade Fama Ambição
Aprendizado Comprometimento Abundância Excelência Organização
Previsibilidade
Espiritualidade Sucesso Disciplina Individualidade Ordem Respeito Tradição
Educação Honestidade Eficiência Compaixão Inovação
Estabilidade Poder Reconhecimento Status Determinação Família
Propósito Criatividade Conhecimento Empatia Reputação Ousadia
Equilíbrio Mudança Perseverança Trabalho em equipe
Independência
Otimismo Simplicidade Realização

PASSO 2 – Caso tenha identificado outros valores que não estejam ali, anote-os também. Depois, entre os 10 valores, escolha os 5 mais importantes para você.

PASSO 3 – Agora, organize os seus 5 valores principais por ordem de importância (primeiro, segundo, terceiro, etc).

Veja na imagem abaixo:

Valores Pessoais

Outros Valores

Anote aqui os 5 valores mais relevantes:

-
-
-
-
-

Agora organize por ordem de importância (os mais importantes primeiro):

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

O resultado final mostrará quais são os seus 5 valores mais importantes.

Após feito o exercício, questione se na sua vida estes valores têm estado presentes e o que você pode fazer para estar em maior coerência com eles.

Tente identificar também algumas frustrações na sua vida e de que forma que elas estão relacionadas com os seus valores ou com a ausência dos mesmos no seu momento atual.

Questione-se:

1 – Quais desses valores estão presentes na sua vida nesse momento?

2 – Quais desses valores **não** estão presentes na sua vida nesse momento?

3 – O que você pode fazer para viver mais de acordo com os seus valores principais?

Quais foram as suas conclusões ao fazer este exercício?