Do wydruku · 15 minut z długopisem

Lista wartości życiowych

Zaznacz wszystko, co jest Ci bliskie, najlepiej 8-15 wartości. Nie wybieraj tego, co „wypada". Potem przejdź na następną stronę i zostaw pięć.

Ja i rozwój

- ☐ **Autentyczność** być sobą, a nie wersją przygotowaną dla innych.
- ☐ **Ciekawość** pytać, sprawdzać i zaglądać tam, gdzie się jeszcze nie było.
- ☐ **Mądrość** widzieć szerzej niż tylko dziś i tylko siebie.
- ☐ **Niezależność** decydować samodzielnie i nie czekać na cudze pozwolenie.
- ☐ **Odwaga** robić to, co słuszne, także wtedy, gdy trzęsą się kolana.
- ☐ **Rozwój** być za rok trochę dalej niż dziś.
- ☐ **Samodyscyplina** robić to, co trzeba, również wtedy, gdy się nie chce.
- ☐ **Wiedza** rozumieć, jak działa świat, a nie tylko w nim bywać.
- ☐ **Wolność** mieć wybór i z niego korzystać.
- ☐ **Wyzwania** sprawdzać swoje granice, zamiast tylko o nich czytać.

Ludzie

- ☐ **Bliskość** mieć ludzi, przy których nie trzeba udawać.
- ☐ **Dobroć** być łagodnym dla innych, także gdy nikt nie patrzy.
- ☐ **Lojalność** stać przy swoich, kiedy jest trudno.
- ☐ **Miłość** kochać i dać się kochać.
- ☐ **Pomaganie** robić coś dla innych bez liczenia na zwrot.
- ☐ **Przyjaźń** mieć kogoś, do kogo można zadzwonić o drugiej w nocy.
- ☐ **Rodzina** dbać o swoich, kimkolwiek są.
- ☐ **Szacunek** traktować poważnie innych i siebie.
- ☐ **Wspólnota** należeć do czegoś większego niż własne mieszkanie.
- ☐ **Zaufanie** móc polegać na innych i być kimś, na kim można polegać.

Praca i pieniądze

- ☐ **Bezpieczeństwo** wiedzieć, że jutro nie zawali się grunt pod nogami.
- ☐ **Cierpliwość** umieć poczekać na efekt, zamiast co tydzień wyrywać marchewkę, żeby sprawdzić, czy rośnie.
- ☐ **Dostatek** mieć dość, żeby nie liczyć każdej złotówki.
- ☐ **Odpowiedzialność** brać na siebie skutki swoich decyzji.
- ☐ **Porządek** wiedzieć, gdzie co jest, w szufladzie i w życiu.
- ☐ **Rzetelność** robić porządnie albo wcale.
- ☐ **Stabilność** mieć stały grunt i przewidywalny rytm.
- ☐ **Sukces** osiągać to, co się zamierzyło.
- ☐ **Uznanie** być docenianym za to, co się robi.
- ☐ **Wpływ** mieć realny głos w sprawach, które Cię dotyczą.

Ciało, dom i radość

- ☐ **Dom** mieć miejsce, do którego chce się wracać.
- ☐ **Humor** śmiać się, także z siebie.
- ☐ **Odpoczynek** mieć czas, w którym nic nie trzeba.
- ☐ **Piękno** otaczać się tym, co cieszy oko i ucho.
- ☐ **Przygoda** przeżywać rzeczy, o których potem się opowiada.
- ☐ **Przyjemność** cieszyć się życiem bez poczucia winy.
- ☐ **Spokój** mieć ciszę w głowie, nie tylko w pokoju.
- ☐ **Spontaniczność** robić coś, czego rano nie było w planie.
- ☐ **Zabawa** robić rzeczy tylko dlatego, że są fajne.
- ☐ **Zdrowie** mieć ciało, które daje radę, i o nie dbać.

Świat i sens

- ☐ **Duchowość** szukać sensu poza tym, co da się zmierzyć.
- ☐ **Natura** być blisko przyrody, nie tylko na tapecie telefonu.
- ☐ **Prostota** mieć mniej rzeczy i mniej spraw, za to ważniejszych.
- ☐ **Sprawiedliwość** chcieć, żeby wszyscy grali według tych samych zasad.
- ☐ **Tradycja** szanować to, co przekazali starsi.
- ☐ **Troska o planetę** żyć tak, żeby po nas też dało się żyć.
- ☐ **Twórczość** tworzyć coś, czego wcześniej nie było.
- ☐ **Uczciwość** mówić prawdę i nie kombinować.
- ☐ **Wdzięczność** zauważać to, co już jest dobre.
- ☐ **Wiara** ufać czemuś większemu, religijnie albo nie.

Data: _____

Moje 5 wartości

Ostatni tydzień: ile tej wartości było naprawdę w tym, na co poszedł czas, pieniądze i uwaga. 1 to wcale, 10 to pełno.

Wartość	Co dla mnie znaczy (po swojemu)	Ostatni tydzień (1-10)	Pierwszy krok

Sprawdź swoją piątkę

- Na co w ostatnim miesiącu poszły moje pieniądze i wieczory?
- Co mnie ostatnio naprawdę wkurzyło? Na jaką wartość ktoś nadepnął?
- Kogo podziwiam i za to, jaki jest, nie za to, co ma?
- Jak wyglądał mój najlepszy dzień w tym roku?
- Które dwie wartości z piątki ciągną w przeciwne strony?
- Która wartość ciągnie w górę pozostałe, kiedy o nią dbam?

Najniższa liczba nie zawsze jest pierwsza do naprawy. Czasem lepiej zacząć od wartości, bez której reszta piątki robi się trudniejsza, na przykład od zdrowia albo snu.

ZACZYNAM OD WARTOŚCI

MÓJ JEDEN MAŁY KROK NA TEN TYDZIEŃ (CO, KIEDY, GDZIE)

CO CHCĘ SOBIE PRZYPOMNIEĆ ZA 3 MIESIĄCE

List do siebie.

Za 3 miesiące sprawdź swoją piątkę

Wartości najłatwiej zgubić w zwykłych tygodniach. Przepisz swoją piątkę i pierwszy krok do listu do siebie, a my przypomnimy Ci o nim mailem. Wtedy ocenisz ostatni tydzień jeszcze raz.



Piszesz dziś

Pięć wartości, jeden krok i kilka zdań od siebie.



Zaklejamy

List szyfrujemy w chwili zapisu. Nikt go nie czyta.



Wraca do Ciebie

Mailem za 3 miesiące, pół roku albo rok.

> *Zacznij od trzech zdań: moje pięć wartości, ta, której było najmniej, i jeden krok, który zrobię w tym tygodniu.*

Zeskanuj kod telefonem albo wejdź na

listdosiebie.pl

Napisanie listu jest bezpłatne. Nie musisz zakładać konta.

Gdzie wartości rozjeżdżają się z życiem?

List prowadzony **Odkryj, czego pragniesz** pyta o zadowolenie, czas i ważność w sześciu obszarach życia i od razu pokazuje Twoją mapę pragnień. Znajdziesz go na **listdosiebie.pl/prowadzone/odkryj**. Pierwsze pytania i dwa pierwsze wyniki są za darmo.