



# Poznaj Swoje Wartości



# Cześć!

Jeżeli tu jesteś, to znaczy, że szukasz Swojego kompasu.  
I to się świetnie składa - bo on jest w Tobie.

Będziemy szukać zatem Twoich wartości - tego, co jest dla Ciebie ważne.

I nawet jeżeli nie zawsze umiesz to prawidłowo nazwać - najprawdopodobniej czujesz te wartości.

Dają Ci sygnał, kiedy działasz wbrew nim.

Dają Ci sygnał, kiedy znajdujesz się w miejscu, okolicznościach lub towarzystwie, które są niekomfortowe.

Dają Ci sygnał, kiedy naruszasz, poświęcasz lub odsuwasz Swoje potrzeby na rzecz kogoś lub czegoś.

Dają Ci sygnał również, kiedy słyszysz w Sobie "ja tak nie chcę. Nie zgadzam się na to. Nie chcę tu być. Nie chcę tak żyć".

Znając je, możesz zestawiać je z życiem. Podejmować bardziej świadome decyzje. W sposób zdrowszy budować relacje.

Warto je znać. To pewne.

Także do dzieła.

Zapraszam Cię do procesu odkrywania Twoich Wartości!

Basia



"Wartością najogólniej zdefiniowaną jest wszystko to, co stanowi przedmiot potrzeb, postaw, dążeń i aspiracji człowieka. Może to więc być przedmiot materialny, osoba, instytucja, idea, rodzaj działania"

Danuta Dobrowolska

Co z tego wynika?

Jeżeli znasz Swoje wartości, wiesz, że będziesz w zgodzie ze Sobą.

Kiedy zwątpisz w Siebie i stracisz do Siebie zaufanie - zawsze możesz wrócić do korzeni - do podstaw.

Zapytać Siebie - jakie są moje wartości?

I czy to, co obecnie się dzieje w moim życiu jest z nimi zgodne?

Czy wystarczy Ci od razu odwagi do wprowadzania zmian?

Czy wystarczy Ci gotowości?

Być może - a nawet prawdopodobnie nie. Nie od razu i nie nagle. Nie oczekuj tego od Siebie. Jednak wraz z poznaniem tych wartości zaczniesz się najprawdopodobniej w Tobie pewien proces i być może finalnie doprowadzi do zmiany.



KURS DO  
SAMODZIELNEJ PRACY

**3 x Z**

**ZROZUM**

**ZAAKCEPTUJ**

**ZAKOMUNIKUJ**

**SWOJE EMOCJE**

0 INTRO: POCZUJ SWOJE EMOCJE

1 ZROZUM SWOJE EMOCJE

2 NAZYWAJ SWOJE EMOCJE

3 ZROZUM SWOJE INTENSYWNE EMOCJE

4 AKCEPTUJ SWOJE EMOCJE

5 ZAKOMUNIKUJ SWOJE EMOCJE

Kurs pomoże Ci w samopoznaniu, praktykowaniu uważności i odpowiedzi na trudne pytania, których sama najprawdopodobniej nie będziesz potrafiła Sobie zadać.

---

Są dwie szkoły - mawia moja przyjaciółka, Wołomińska i Pruszkowska.

W poszukiwaniu Swoich wartości też są co najmniej dwie.

I moją propozycją dla Ciebie jest przejść przez dwie metody dochodzenia do Twoich wartości - żeby mieć większą szansę, że będzie to droga - przynajmniej na dzisiaj - najlepiej oddająca Twoje wartości.

Bo widzisz - wartości mogą się zmieniać - zależnie od etapu życia na jakim jesteś, poziomu dojrzałości, samoświadomości, przebytych doświadczeń.

Wartości się zmieniają. Ewoluuje pogląd na wiele spraw.

I również na kwestie tego, co jest w Twoim życiu najważniejsze.

I czym chcesz się w nim kierować.



# Zadanie 1

---



Pomyśl o sytuacji, w której jesteś po prostu szczęśliwa. Czujesz akceptację. Czujesz się dobrze. Bezpiecznie. Czujesz spokój. Miłość. Czujesz, że jesteś w dobrym miejscu.

Jakie są to okoliczności?

Co Cię wtedy otacza?

Z kim jesteś, kiedy tak się czujesz?

Pytam Cię teraz o to, w jakich okolicznościach otacza Cię miłość.

Kiedy jest/ było Ci tak, że chciałybyś tam zostać?

Jeżeli przychodzi Ci do głowy kilka okoliczności, pobądź z każdą z nich.

Jeżeli żadna, to też jest ok. Ale być może odtworzysz miejsce, w którym chociaż czujesz się w porządku.

Rozważ to. Sama sobie opowiedz tę historię.



# Zadanie 2

---

Kiedy przejdziesz już przez etap pierwszy, chcę żebyś teraz przeszła przez etap eliminacji.

1. Z listy wartości poniżej (możesz dopisać swoje), skreśl te wartości, które są dla Ciebie najmniej istotne.
2. Eliminuj je po 10 na jedno podejście. Zrób sobie przerwę na kawę, piosenkę. zacznij rano, skończ wieczorem.
3. Pozostaw na liście tylko 8. A potem zastanów się, w jakiej kolejności być je ustawiła. Co jest dla Ciebie ważne? A co ważniejsze? Np. relacje czy szacunek? Czy poświęcisz szacunek dla relacji czy odwrotnie?

Które Twoje decyzje w życiu są zgodne z tymi wartościami?

A które nie?



		Duchowość	Rzetelność	
		Wrażliwość	Harmonia	Niezależność
Odpowiedzialność	Pewność siebie	Spokój	Spokój	Relacje
Odwaga	Komunikacja	Szczerość	Pokój	Bezinteresowność
Wydajność	Pasja	Prostota	Dobrobyt	Zabawa
Godność	Rzetelność	Spontaniczność	Wstrzemięźliwość	Przyjaźń
Siła	Celowość działania	Wsparcie	Działanie	Ryzyko
Zaangażowanie	Spokój	Stabilność	Pokora	Hart ducha
Spółeczność	Wiarygodność	Powodzenie	Miłość	Wierność
Wiedza	Władza	Talent	Ciężka praca	Hojność
umiejętności	Rozwój	Status	Uczciwość	Sława
Dyscyplina	Uczciwość	Praca w zespole	Zdrowie	Mądrość
Przyjemność	Szczerość	Elastyczność działania	Dobrobyt	Integralność
Ambicja	Ciekawość	Zrównoważenie	Wytrzymałość	Nadzieja
Współczucie	Uznanie	Tolerancja	Samodzielność	Otwartość
Inteligencja	Kontrola	Radość	Samotność	Wolność
Innowacyjność	Rodzina	Logika	Prawość	Decyzyjność
Przedsiębiorczość	Umiar	Otwartość	Dawanie	Uczuciowość
Uważność	Dojrzałość	Wdzięczność	Motywacja	Dalekowzroczność
Kompetencja	Wolność	Zaufanie	Innowacyjność	Racjonalność
Przywództwo	Profesjonalizm	Sprawiedliwość	Dokładność	Szczęście
Oryginalność	Intuicja	Miłość	Bezpieczeństwo	Kreatywność
Równość	Rozrywka	Optymizm	Dobroć	Harmonia
Altruizm	Ambicja	Dokładność	Inspiracja	Zadowolenie
Komfort	Rozwój	Prawda	Wzrost	Bezpieczeństwo
Doświadczenie	Dojrzałość	Cierpliwość	Tradycja	Hierarchia
Entuzjazm	Opanowanie	Lojalność	Wdzięczność	Porządek
Etyka	Możliwość decydowania		Honor	Struktura
Piękno	Odpowiedzialność		Uczenie się	Wpływ
Zadowolenie	Nastawienie na wyniki		Indywidualność	Rozwaga
Jakość	Powściągliwość		Życzliwość	
Współpraca	Poszanowanie		Wielkość	
Doskonałość			Przyjaźń	
			Zadowolenie	



sztuka samokochania

Jeżeli Ci się podobało, zapraszam Cię do dalszych wspólnych odkryć - pozostaniemy w kontakcie na Facebooku lub Instagramie. A jeżeli chcesz się ze mną podzielić wrażeniami po tym ćwiczeniu, z przyjemnością przeczytam Twoją wiadomość!

pozdrawiam

Basia Bryzek

Coach Sztuki Samokochania



**PROGRAM**  
**MENTORINGOWO**  
**- COACHINGOWY**

**Sztuka Samokochania**