



Non mentiamo a noi stessi: abbiamo tutti bisogno di perseguire qualche scopo nella vita, fosse pure quello, assai raro, di non avere nessuno scopo.

Mario Andrea Rigoni.

I MIEI VALORI

Data :

Secondo Robert Dilts, i valori rappresentano delle **convinzioni profonde che ci dicono cosa ci fa provare piacere e cosa ci fa provare dolore**

Sono i valori a guidarci. I valori rappresentano la nostra bussola interna, il faro che illumina il nostro destino.

Individuarli, analizzarli e metterli in gerarchia è **un lavoro indispensabile** a **capire** che cosa ci motiva veramente e **quali sono** le ragioni delle azioni che compiamo.

STEP 1 : INDIVIDUA I TUOI VALORI

Scorrendo la lista di valori che trovi di seguito, scegline dieci tra quelli che più desideri provare e trascrivili negli spazi sottostanti.

Questa lista è **solo indicativa**, per cui sentiti libero, ovviamente, di aggiungere tutti i valori che ritieni importanti anche se non elencati.

Per compiere correttamente questa operazione, rispondi semplicemente alla domanda: **«Cos'è più importante per me nella vita?»**.

ESEMPI DI VALORI		
Fede	Passione	Coraggio
Avventura	Potere	Comodità
Realizzazione	Successo	Rispetto
Divertimento	Onestà	Libertà
Sincerità	Gratitudine	Fama
Approvazione	Fedeltà	Tenacia
Ambizione	Contribuire	Denaro
Fiducia	Creatività	Autostima
Salute	Fare la differenza	Generosità
Dignità	Integrità	Impegno
Amore	Felicità	Sicurezza

I MIEI VALORI	
<u>1</u>	
<u>2</u>	
<u>3</u>	
<u>4</u>	
<u>5</u>	
<u>6</u>	
<u>7</u>	
<u>8</u>	
<u>9</u>	
<u>10</u>	

STEP 2 METTI IN ORDINE I TUOI VALORI

Ora prenditi un attimo di tempo per stabilire quali VALORI della lista sono più importanti per te e riscrivile nel giusto ordine gerarchico.

Per fare questo parti dal primo valore del tuo gruppo, poniamo per esempio che si tratti di SUCCESSO, e confrontalo con quello successivo, per esempio salute, chiedendoti semplicemente: «Cos'è più importante per me tra successo e salute?». Potrà non essere facile in alcuni casi dare una maggiore importanza a uno dei due valori che riteniamo ugualmente fondamentali per la nostra vita: per aiutarti, pensa a quale saresti più disposto a rinunciare. Nell'esempio che abbiamo appena fatto qualcuno potrà pensare: «Senza salute non posso diventare una persona di successo », mentre un altro potrebbe dire: «Cosa me ne faccio della salute se non posso vivere come una persona di successo?».

Una volta capito con esattezza quale valore «vince» tra i due passa ai successivi, confrontandoli di volta in volta con quello che risulta essere il primo, e ponendoti sempre la domanda: **«Cos'è più importante per me tra ... e ...?»**, e prosegui fino alla fine della lista, fino a quando avrai trovato **il tuo valore numero uno!**

Poi, escludendo quest'ultimo dalla lista, ricomincia il processo dall'inizio, finché non avrai messo in ordine numerato l'intero elenco: **hai scoperto la tua attuale gerarchia di valori, che andrai a riportare qui di seguito:**

LA GERARCHIA DEI MIEI VALORI	
<u>1</u>	
<u>2</u>	
<u>3</u>	
<u>4</u>	
<u>5</u>	
<u>6</u>	
<u>7</u>	
<u>8</u>	
<u>9</u>	
<u>10</u>	

La lista che hai ottenuto esprime ciò hai imparato a considerare più o meno importante nella sua vita, ma non può assolutamente dirci se questi stati emozionali vengono vissuti nella quotidianità e in che misura. Per poterlo sapere è necessario conoscere le regole che soddisfano quei valori, cioè tutto ciò che, secondo TE , deve accadere perché si possa affermare che quel valore è davvero soddisfatto .

Ad es.

VALORE : felicità

criterio che lo soddisfa:

- *Ogni volta che sono in armonia con il mio compagna/o*
- *Ogni volta che trovo soddisfazione nel lavoro*

VALORE :coraggio

criterio :

- *Ogni volta che mi impegno in qualcosa di nuovo,*
- *Ogni volta che decido quale azione costruttiva intraprendere*

QUANDO VENGONO SODDISFATTI I MIEI VALORI		
<u>N.</u>	VALORE	CRITERI CHE LO SODDISFANO
<u>1</u>		
<u>2</u>		
<u>3</u>		
<u>4</u>		
<u>5</u>		
<u>6</u>		
<u>7</u>		
<u>8</u>		
<u>9</u>		
<u>10</u>		