

JAKÉ JSOU TVÉ HODNOTY?



7 KROKŮ K VNITŘNÍ SVOBODĚ

DITA PEJCHA NOVÁKOVÁ_KOUČINKA PRO ŽENY

URČOVÁNÍ HODNOT

Toto cvičení ti pomůže lépe pochopit, co je pro tebe v životě skutečně důležité, a uvědomit si, jak tvé hodnoty ovlivňují tvé každodenní rozhodnutí, chování a pocit naplnění. Identifikace klíčových hodnot ti ukáže, jak být více v souladu sama se sebou, a může ti pomoci lépe směřovat svůj čas a energii.

Jak na to:

Seznam hodnot:

Podívej se na přiložený seznam hodnot (např. respekt, svoboda, kreativita, důvěra, růst, rodina, zdraví) a označ všechny (ideálně 20), které tě osloví nebo které považuješ za důležité.

Zúžení výběru:

Vyber z označených hodnot 5, které jsou pro tebe v tuto chvíli nejdůležitější.

➡ Tento krok tě nutí zamyslet se, co má ve tvém životě největší prioritu.

Reflexe:

U každé ze svých klíčových hodnot se zamysli a odpověz na následující otázky:

- Jak se tato hodnota projevuje v mém životě?
- V jakých situacích se cítím, že tuto hodnotu opravdu žiju?
- Kde naopak mám pocit, že žiju v nesouladu s touto hodnotou?

Identifikace rozdílů:

Zamysli se nad tím, jaký dopad mají tyto hodnoty na různé oblasti tvého života (práce, vztahy, zdraví, volný čas). V čem tě podporují? Kde ti chybí rovnováha?

Akční kroky:

Na základě odpovědí si napiš, co můžeš udělat proto, abys své hodnoty lépe naplňovala.

➡ Například: Pokud je pro tebe důležitá hodnota "rodina", můžeš si naplánovat více času s blízkými nebo vytvořit tradici společného víkendu.

Proč je toto cvičení důležité?

Hodnoty jsou jako vnitřní kompas, který tě vede. Když žiješ v souladu se svými hodnotami, zažíváš větší klid, radost a autenticitu. Pokud naopak ignoruješ své hodnoty, můžeš se cítit v různých oblastech života nespokojená nebo frustrovaná. Toto cvičení ti umožní uvědomit si, kde máš příležitost ke změně a jak si vytvořit život, který je více v souladu s tím, co je pro tebe důležité.

💡 TIP: PŘI PSANÍ ODPOVĚDÍ DOPORUČUJI VYUŽÍT SVŮJ DENÍK. POMŮŽE TI SLEDOVAT TVŮJ POKROK A VRACET SE K MYŠLENKÁM, KTERÉ JSI SI V PRŮBĚHU TOHOTO CVIČENÍ UVĚDOMILA.

DEFINOVÁNÍ HLAVNÍCH HODNOT

Krok 1: Vytvoř si užší seznam svých hodnot

Ze seznamu hodnot, který je uvedený níže, vyber svých 20 nejdůležitějších hodnot (bez jakéhokoli pořadí). Zakroužkuj 20 položek, které tě nejvíc oslovily. Pokud v seznamu některé své hodnoty nenajdeš, určitě je doplň.

HOJNOST	EXPERIMENTOVÁNÍ	SMÍCH
ROZMANITOST	ODBORNOST	VŮDCOVSTVÍ
AKTIVISMUS	MÓDA	UČENÍ
ZDOKONALENÍ	FÉROVOST A SOCIÁLNÍ VÝZVY	VOLNÝ ČAS
DOBRODRUŽSTVÍ	RODINA	LITERATURA
ESTETIKA	FEMINISMUS	ŽÍT SVÉ SNY
AMBICE	FINANČNÍ ZABEZPEČENÍ	SEBELÁSKA
PRÁVA ZVÍŘAT	SVOBODA	LÁSKA K DRUHÝM
UMĚNÍ	PŘÁTELSTVÍ	MORÁLNÍ NAPLNĚNÍ
CIT PRO DETAIL	VELKORYSOST	HUDBA
AUTENTIČNOST	GLOBÁLNÍ POVĚDOMÍ	PŘÍRODA
ROVNOVÁHA	SVĚTOVÝ MÍR	OTEVŘENÁ KOMUNIKACE
KRÁSA	RŮST	OTEVŘÍT SE PRO LÁSKU
LASKAVOST	ŠTĚSTÍ / POZITIVITA	OPTIMISMUS
TICHO	HARMONIE	VÁŠEŇ
KLÁST SI VÝZVY	ZDRAVÍ	VLASTENECTVÍ
ZMĚNA A ROZMANITOST	POMÁHÁNÍ DRUHÝM	VYTRVALOST
DOBROČINNOST	UPŘÍMNOST	SEBEVYJÁDŘENÍ
SPOLUPRÁCE	ČEST	OSOBNÍ RŮST
KOMUNITA	HUMOR	PERSPEKTIVA
SOUCIT	PŘEDSTAVIVOST	FYZICKÉ VÝZVY
SCHOPNOSTI	NEZÁVISLOST	HRA
KONKURENCE	VLIV	POTĚŠENÍ
ODVAHA	INOVACE	MOC
KREATIVITA	INSPIROVAT OSTATNÍ	PRECIZNOST
ZVÍDAVOST	POCTIVOST	PROFESIONALITA
EMOČNÍ INTELIGENCE	INTELEKTUÁLNÍ STATUS	OCHRANA ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ
EMPATIE	INTELIGENCE	HRDOST
ROVNOST PRO VŠECHNY	DOBROSRDEČNOST	KVALITA ŽIVOTA
VZRUŠENÍ	ZNALOSTI	CHVÍLE KLIDU
UZNÁNÍ	SMYSLNOST	ČAS NA PŘEMÝŠLENÍ
VZTAHY	PÉČE O SEBE	SMYSL PRO POŘÁDEK
SPOLEHLIVOST	SPIRITUALITA	ČAS
RESPEKT	SPONTÁNNOST	TOLERANCE
VÝSLEDKY	STABILITA	KLID
RISKOVÁNÍ	VYPRÁVĚNÍ PŘÍBĚHŮ	DŮVĚRA
BEZPEČÍ	STYL	BOHATSTVÍ
SEBEKONTROLA	VŘEVZÍT ZODPOVĚDNOST	OBDIV A ÚCTA
SEBEÚCTA	SOUVISLOSTI	ZRUČNOST

MÝCH 20 DŮLEŽITÝCH HODNOT JE:

Krok 2: Ujasni si, které hodnoty patří mezi tvých hlavních 5 hodnot

Objev svých 5 klíčových hodnot podle tohoto postupu:

1. Seskup hodnoty, které si jsou podobné
2. Vyškrtni ty, které pro tebe nejsou tak důležité
3. Postupnou eliminací rozhodni, kterých 5 je pro tebe zásadních

Mých 5 hlavních hodnot

1

2

3

4

5

Krok 3: Zamysli se, kde v životě se tvé hodnoty projevují

Projdi si svůj seznam 5 hlavních hodnot a vypiš si, které z nich se do jednotlivých oblastí promítají. Chybí-li na seznamu nějaká pro tebe významná oblast, doplň ji:

1 PRÁCE:

2 DOMOV A SOUKROMÍ:

3 INTIMNÍ VZTAH:

4 RODINA:

5 PŘÁTELÉ / SPOLEČENSKÝ ŽIVOT

Krok 4: Zjisti, kde ve tvém životě se hodnoty neprojevují

Vypiš si, které z tvých 5 hlavních hodnot se nepromítají do jednotlivých oblastí života

1 PRÁCE:

2 DOMOV A SOUKROMÍ:

3 INTIMNÍ VZTAH:

4 RODINA:

5 PŘÁTELÉ / SPOLEČENSKÝ ŽIVOT

Krok 5: Uvědom si, jak tvé hodnoty ovlivňují tvůj život

Jak tvé hodnoty ovlivňují různé oblasti tvého života? Kde je skutečně žiješ a kde naopak chybí? Co tě při tomto zamyšlení napadá?

1 PRÁCE:

2 DOMOV A SOUKROMÍ:

3 INTIMNÍ VZTAH:

4 RODINA:

5 PŘÁTELÉ / SPOLEČENSKÝ ŽIVOT

Krok 6: Začleň své hodnoty do všech oblastí tvého života

Co můžeš udělat pro to, abys své hodnoty začlenila do všech oblastí svého života?

1 PRÁCE:

2 DOMOV A SOUKROMÍ:

3 INTIMNÍ VZTAH:

4 RODINA:

5 PŘÁTELÉ / SPOLEČENSKÝ ŽIVOT

PROSTOR PRO POZNÁMKY A AHA MOMENTY

[illegible]