

psychodietetyk.piotrowska



Cześć!

Oddaję w Twoje ręce karty pracy z wartościami.

Jak z nimi pracować?

Porozcinaj je i spróbuj poukładać na 3 grupy:

- ważne dla mnie;
- bardzo ważne dla mnie
- nieważne dla mnie

Możesz spośród nich wyciągnąć tylko kilka, które są dla Ciebie najważniejsze.

Owocnej pracy!

AKCEPTACJA Akceptować samego siebie	ZDECYDOWANIE Mieć sprecyzowane przekonania i opinie	OSIĄGNIĘCIA Mieć ważne uzdolnienia, talent
PRZYGODA Przeżywać nowe, ekscytujące doświadczenia	ATRAKCYJNOŚĆ Być atrakcyjnym fizycznie	AUTORYTET Zarządzać innymi i być za nich odpowiedzialnym
AUTONOMIA Decydować samemu o sobie	PIĘKNO Podziwiać piękno otaczającego świata	TROSKA Troszczyć się o innych
WYZWANIA Stawiać czoła trudnym wyzwaniom i problemom	ZMIANA Wieść życie urozmaicone i pełne zmian	KOMFORT Żyć przyjemnie i wygodnie
ZAANGAŻOWANIE Angażować się trwale i znacząco w różne sprawy	WSPÓŁCZUCIE Współodczuwać i działać w sprawach innych	WKŁAD Zostawić po sobie coś trwałego w świecie
WSPÓŁPRACA Współpraca z innymi w grupie	UPRZEJMOŚĆ Być grzecznym dla innych, liczyć się z nimi	KREATYWNOŚĆ Mieć nowe, twórcze pomysły
NIEZAWODNOŚĆ Bycie rzetelnym i godnym zaufania	OBOWIĄZEK Spełnianie obowiązków i powinności	EKOLOGIA Życie w harmonii ze środowiskiem
RODZINA Mieć szczęśliwą, kochającą rodzinę	WIERNOŚĆ Być lojalnym i wiernym wobec innych	SŁAWA Być znanym i rozpoznawalnym
CZAS WOLNY Umieć się zrelaksować i odczuwać zadowolenie z życia	KONDYCJA FIZYCZNA Być silnym i sprawnym fizycznie	ELASTYCZNOŚĆ Łatwe dostosowywanie się do nowych okoliczności

PRZYJAŹŃ Dbać o przyjaciół i spędzać z nimi czas	WYBACZENIE Umieć wybaczać innym	ZABAWA Bawić się i czerpać z tego przyjemność
HOJNOŚĆ Dzielić się z innymi	AUTENTYCZNOŚĆ Zachowywać się zgodnie z tym jaki naprawdę jestem	WOLA BOŻA Postępować zgodnie z nakazami wiary
ROZWÓJ Nieustannie się zmieniać i rozwijać	ZDROWIE Dbać o własne zdrowie i samopoczucie	BYĆ POMOCNYM Nieść innym pomoc
SZCZEROŚĆ Być szczerym i prawdomównym	NADZIEJA Utrzymywać optymizm i pozytywne spojrzenie na świat	POKORA Być skromnym
HUMOR Dostrzegać humorystyczną stronę siebie i świata	NIEZALEŻNOŚĆ Być wolnym i niezależnym od innych	PRACOWITOŚĆ Pracować ciężko i dobrze sobie radzić z codziennymi zadaniami
WEWNĘTRZNY SPOKÓJ Doświadczać osobistego spokoju	BLISKOŚĆ Być z kimś blisko, móc się dzielić tym co ważne	SPRAWIEDLIWOŚĆ Promować uczciwe i sprawiedliwe traktowanie
MIŁOŚĆ Być kochającym wobec innych (rodziny, bliskich)	WIEDZA Uczyć się i zdobywać wiedzę	BYĆ ŚWIADOMYM Być obecnym tu i teraz, żyć świadomie
UMIARKOWANIE Unikać skrajności	OTWARTOŚĆ Być otwartym na nowe doświadczenia, pomysły	NONKONFORMIZM Kwestionować autorytety i normy
ŻYĆ Z PASJĄ Darzyć głębokim uczuciem to, co się robi, ludzi, idee	PRZYJEMNOŚĆ Czuć się dobrze, komfortowo	PORZĄDEK Mieć dobrze zorganizowane, uporządkowane życie

WŁADZA Mieć kontrolę nad innymi	CELOWOŚĆ Życ z sensem, po coś	RACJONALNOŚĆ Kierować się logiką
REALIZM Patrzeć na świat realistycznie i praktycznie	ODPOWIEDZIALNOŚĆ Podejmować odpowiedzialne decyzje	RYZYKO Ryzykować i korzystać z szans
POKÓJ NA ŚWIECIE Promować pokój na świecie	BEZPIECZEŃSTWO Być bezpiecznym	SAMOKONTROLA Zachowywać dyscyplinę w działaniu
SAMOTNOŚĆ Mieć czas i przestrzeń, żeby być samemu	DUCHOWOŚĆ Wzrastać i dojrzewać duchowo	STABILNOŚĆ Wieść stabilne, poukładane życie
TOLERANCJA Akceptować i szanować tych, którzy się różnią	TRADYCJA Szanować zwyczaje i tradycje z przeszłości	CNOTA Życ moralnie i w czystości