**T**aller **S**obre **V**alores

1. Escoge de la lista un valor con el que quieras vivir toda tu vida como tu valor principal.
2. De los restantes escoge un segundo un valor con el que quieras vivir toda tu vida como tu segundo valor en importancia.
3. Sigue haciendo esto hasta que tengas 10 valores. Estos valores serán “tus valores fundamentales”.

Para comprobar que esos son tus valores fundamentales piensa en tres situaciones en las que fuiste feliz y otras tres en las que estabas triste o enojado. Ahora pregúntate si esas situaciones tienen que ver con los valores que has escogido? Si no es así revisa de nuevo la lista de valores para poder escoger tus 10 valores principales. Especifica bien qué significa cada valor para ti y relaciónalo con otro valor de la lista.

Cuando ya tengas tus 10 valores fundamentales lleva la lista siempre contigo para tenerla bien presente. Cualquier cosa que hagas en tu vida, cualquier persona con la que contactes tiene que estar en consonancia con esos valores para que tu sientas felicidad en tu vida.

Si tus amistades no están en consonancia con esos valores tal vez debas cambiar de amistades. Si tus aficiones no están en consonancia con estos valores se encuentra otras que si lo estén para sentirte plena.

Repasa todo lo que tienes en tu vida para ver si haces honor a esos valores. Si has elegido por ejemplo “educación ¿te rodeas de gente que te trata educadamente?, ¿trata tu a los demás con educación?, ¿te tratas a ti misma con educación?. Si has elegido paz interior ¿te sientes en paz cuando estás en esa actividad o con esos amigos?, te sientes en paz contigo misma?

Revisar la lista de valores que hay al principio cada cierto tiempo, verás qué medida que evolucionas tus valores pueden ir cambiando. Recuerda que para ser feliz siempre tienes que estar de acuerdo con tus propios valores.

A manera de ejemplo de vida vamos a ver esta lista de diez valores:

Amor, paz interior, armonía, bienestar, confianza, justicia, respeto, integridad, sinceridad, equilibrio.

Supongamos tres situaciones felices: el nacimiento del primer hijo (amor), compartir momentos de risas con ese hijo (amor) y contemplar el mar (armonía, paz interior).

Supongamos tres situaciones de infelicidad o enojo: cuando veo que hay quien se aprovecha de un ser indefenso (falta de amor), cuando se discute con la pareja (falta de respeto y de las interior), cuando se recibe un trato injusto (falta de justicia).

Ahora veamos para una persona que significa cada uno de sus diez valores:

El amor para mí es lo más grande que hay, es eso que hace que te sientas plena y te llena el corazón.

La paz interior es la sensación que me queda cuando siento que todo está bien en mi vida y que hago lo correcto.

La armonía es cuando siento que cada cosa está en su lugar y hay belleza y paz a mi alrededor.

El bienestar es cuando mi cuerpo, mi mente y mi alma están bien.

La confianza es creer en el otro y en mí misma.

A la justicia es sentir que todo está lo mejor posible para las dos partes.

En respecto hace sentir vivir y dejar vivir, dejar que cada uno y con su propia dignidad aunque tú no estés de acuerdo con lo que haga el otro y actuar Yo de acuerdo con mis valores.

La integridad es actuar de acuerdo con mis valores.

La sinceridad que es decir la verdad a los demás y a uno mismo.

El equilibrio es encontrar el punto justo.

Al revisar me pregunto:

Me trato con amor o por el contrario me culpo, me autocastigo, me abandono?

Siento paz interior o por el contrario rabia, vergüenza, etc

Hay armonía en mi vida o por el contrario al caos?

Tengo bienestar o siento que algo está mal?

Confío en mí misma O creo que no voy a conseguir lo que quiero?

Soy justa conmigo misma?

Me respeto a mí misma o dejo que los demás me pisoteen?

Actuó con integridad en todo lo que hago?

Soy sincera conmigo misma, o me engaño para no ver la realidad?

Hay equilibrio en mi vida?

En mis relaciones con los demás actúo de acuerdo a mis valores o me dejo llevar por el miedo, la rabia, o el deseo de aprobación. Los demás se comportan conmigo de acuerdo a esos valores que yo deseo para mi vida?

Mis actividades corresponden con mis valores, lo que compro tiene que ver con mis valores?

Los sitios que visito están relacionados con mis valores?

Una de esas que tienen su pie en determinados tus valores anotados en un par de izquierda luz siempre contigo para mirarlo cuando necesites consejo. Cualquier decisión que tomes si está de acuerdo con los valores se hará feliz.

Si tienes que tomar una decisión muy rápida y no tienes tiempo para revisar las opciones entonces hazte esta pregunta “ esta situación me hace sentir bien o mal? “ si te hace sentir bien adelante, si te hace sentir mal significa que no está de acuerdo con tus valores y no es una buena opción.

TAREAS PARA ESTA SEMANA:

-

Hacer tu lista de valores

-

Revisar la lección según tu lista de valores

-

Revisar tu vida según tu lista de valores