

PRACOVNÍ LIST

ŽIVOTNÍ HODNOTY

Znát své hodnoty je **důležité** zejména při **rozhodování o běžných věcech**, které nás mohou zbytečně zahlcovat. Udělejte z rozhodování mnohem **jednodušší** a **méně stresující** činnost. Postupujte podle uvedeného návodu:

- Nejprve si **přečtěte** všechny hodnoty.
- Začněte **vyškrtnout** ty, které vám nejsou blízké a **snižte množství** na minimum.
- Pokud vám přijde, že zde nějaká hodnota chybí, **připište** si ji.
- Nejlepší je zúžit seznam na **3 maximálně 5** základních hodnot. Tyto hodnoty si запиšte do pole na konci stránky se seznamem.

Upozornění: Do výběru vám bude mluvit mysl/ego, nenechte se zmást a dejte na svůj **vnitřní pocit v těle**. Nic se neděje, pokud nemáte na prvním místě zdraví nebo rodinu. Neznamená to, že vám na nich nezáleží. Než vybrané hodnoty vypíšete, přečtěte si je znovu, naciťte se na ně a sami sebe se zeptejte: "**Opravdu je toto moje pravda?**"

Tyto hodnoty si poté můžete napsat do mobilu nebo na papírek a mít je na místě, kde si je budete **připomínat**. Většinou ale stačí si je pouze takto zvědomit tím, že si je vypíšete.

Berte v úvahu, že se jedná o vaše základní hodnoty a při rozhodování se může měnit jejich pořadí i důležitost, případně se mohou objevit další hodnoty, které budete chtít vzít v potaz. Důležité je, uvědomit si, na čem **vám záleží** a až se příště budete rozhodovat o čemkoliv, vzpomeňte si na tyto své hodnoty a rozhodněte se podle nich.

Rozhodnutí, která děláme z důvodů, že chceme vyhovět jiným a ne primárně sobě, jsou málokdy ta správná. A není na tom vůbec nic sobeckého :-)

PRACOVNÍ LIST

ŽIVOTNÍ HODNOTY

Úcta	Vytrvalost	Nezávislost
Růst	Zábava	Umění
Přátelství	Úspěch	Dobrodružství
Sebevědomí	Seberealizace	Harmonie
Mír	Láska	Věrnost
Vnitřní klid	Rodina	Spiritualita
Kreativita	Zdraví	Tolerance
Čas	Kariéra	Humor
Hojnost	Svoboda	Rovnost
Odpovědnost	Vzdělávání	Přátelství
Upřímnost	Dobročinnost	Relaxace
Laskavost	Odvaha	Síla
Uznání	Poctivost	Cílevědomost

MÉ ŽIVOTNÍ HODNOTY JSOU:

DOVOLUJI SI ŘÍDIT SE MÝMI HODNOTAMI PŘI ROZHODOVÁNÍ.