

Jerarquía de valores y las 5 preguntas

Tus valores son tus ideas sobre lo que es más importante para ti en tu vida: para qué quieres vivir y por qué quieres vivir. Son las fuerzas silenciosas detrás de muchas de tus acciones y decisiones. El objetivo de la "aclaración de valores" es que seas plenamente consciente de su influencia. Y explores y reconozcas honestamente lo que realmente valoras **en este momento** de tu vida. Puedes ser más autodirigido y efectivo cuando sabes qué valores realmente eliges tener y vivir como adulto, y cuáles tendrán prioridad sobre los demás. Identifica primero tus valores y luego clasifica los 8 más importantes. Algunos valores muy comunes son: familia, trabajo, hijos, etc.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Ahora pon tu lista en orden de prioridad. Luego hazte las siguientes 5 preguntas:

1. ¿que quiero en mi vida?
2. ¿que estoy haciendo para conseguir lo que quiero?
3. ¿cómo me siento respecto a lo que estoy haciendo para conseguir lo que quiero?
4. ¿qué puedo hacer diferente para conseguir lo que quiero?
5. ¿cómo me sentiría si cambio lo que estoy haciendo para conseguir lo que quiero?

Ahora escoge un valor y crea una meta para cada día de la semana:

Lunes:

Martes:

Miércoles:

Jueves:

Vienes:

Sábado:

Domingo: