

Despre valori

Cine esti?

Iată o întrebare esențială, o întrebare care mi-o pun mereu și o întrebare pe care o pun celorlalți, încercând să îi fac să constientizeze importanța ei. Știi care e prima reacție? De enervare... ce naiba e și cu chestia asta?! Ce întrebare stupidă?!

Care sunt valorile tale?

Ei iată o întrebare la care nu e foarte ușor să răspunzi și o întrebare cam incomodă mai ales că nu știi să răspunzi.

Ce sunt de fapt valorile? Sunt stări, emoții, trăiri pe care un om vrea să le trăiască, sunt de fapt ghidul nostru în viață. Acestea se formulează ca substantive și sunt abstracte, de ex.: dragostea, onestitatea, energia etc.

De cele mai multe ori credem că ne știm valorile dar acestea trebuie descoperite sau mai corect spus constientizate. Sunt multe situații în care ne comportăm altfel decât suntem noi pentru că nu ne putem trăi valorile noastre în acel context. Spre exemplu, nu ne simțim bine la locul de muncă, pentru că firma în care lucrăm nu împărtășește aceleași valori cu ale noastre. Când te afli într-o situație în care nu te simți confortabil, simți că nu ești congruent, întreabă-te: **Ce valori ai vrea să trăiești și nu le poți trăi în acel context?**

Pentru a scoate la suprafață valorile noastre, valori care ne ghidează viața, uita-te, spre exemplu, la obiectul tău preferat, ce îți transmite acesta?

Poate fi orice: un animal preferat, un tablou/fotografie anume, un obiect drag tie etc. Pe mine m-au fascinat imaginile de primăvară în care se vede și un drum sau o carare. Ce îți transmite această imagine mie și mai ales ce mă face să simt?

Primăvara – simt **energie**

Drum, cale – **liniste, pace** (sunt acolo unde trebuie)

Renastere (totul e proaspăt) – **speranță, incredere**

Daruire/Abandonare - **iubire**

O asemenea imagine mă îndeamnă să topai, să mă “prostesc”, ceea ce mă duce cu gândul la copilărie, mă face să trăiesc **libertatea**.

Imaginea e plină de culoare, poate și flori, ceea ce mă face să simt **bucurie, apreciere**.

Iar ceea ce mă face să trăiesc este un sentiment de **împlinire, fericire**.

Iată câteva din valorile mele: energie, liniste/pace, iubire, speranță/incredere, libertate, bucurie/apreciere, împlinire/fericire. Atunci când nu mă simt confortabil mă întreb care dintre aceste valori nu reușesc să le trăiesc și ce aș putea face în acest sens.

Este doar un exercițiu prin care vă puteți identifica valorile, veți afla astfel răspunsuri la multe dintre întrebările pe care le aveți. Nu uitați că toate scopurile noastre în viață sunt generate de valori, orice lucru pe care ni-l dorim este expresia unei valori pe care dorim să o satisfacem.

Delia Muresan

03.01.2009