

VÝZNAM HODNOT V ŽIVOTĚ

Tento pracovní list jsem navrhla k hlubšímu zamyšlení se nad hodnotami, které jsou důležité pro váš život. Pomůže vám uvědomit si, co je pro vás důležité, a jak můžete své hodnoty využít ke snazšímu rozhodování a spokojenějšímu životu.

ZAMYSLETE SE NAD SVÝMI HODNOTAMI

Na chvíli se posadte v klidu a přemýšlejte: Co je pro vás v životě opravdu důležité?

Níže jsou příklady hodnot. Zakroužkujte ty, které vás oslovují, a případně doplňte další.

Příklady hodnot:

- Zdraví
- Rodina a domov
- Svoboda
- Vzdělání
- Přátelé
- Smysluplná práce
- Osobní rozvoj
- Příroda
- Spiritualita
- Kreativita
- Radost a humor
- Láska
- Další: _____

VYTVOŘTE SI SVŮJ ŽEBŘÍČEK HODNOT

Na papír napište všechny hodnoty, které jste vybrali. Následně si vyberte PĚT NEJDŮLEŽITĚJŠÍCH HODNOT a seřadte je od nejvýznamnější po méně významné.

ŽEBŘÍČEK HODNOT:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

REFLEKTUJTE SVŮJ ŽEBŘÍČEK HODNOT

Odpovězte na následující otázky:

- Proč je pro mě tato hodnota na prvním místě?
- Jak se tato hodnota projevuje v mém každodenním životě?
- Jsou mé současné cíle v souladu s mými hodnotami?

HODNOTY A ROZHODOVÁNÍ

Představte si situaci, kdy musíte učinit důležité rozhodnutí. Využijte svůj žebříček hodnot k zamyšlení nad otázkami:

- Je toto rozhodnutí v souladu s mou nejdůležitější hodnotou?
- Pokud ne, co mohu změnit, aby bylo?
- Jaké kroky mohu podniknout, aby mé rozhodnutí respektovalo mé hodnoty?

ZMĚNY HODNOT V ČASE

Hodnoty se mohou měnit v průběhu života. Zkuste si odpovědět:

- Které hodnoty z mého žebříčku jsou pro mě dlouhodobě neměnné?
- Které se mohou v průběhu času měnit?
- Co se v mém životě změnilo, že jsem na některé hodnoty začal/a pohlížet jinak?

ZÁVĚREČNÁ REFLEXE

Napište krátký odstavec o tom, co jste si při práci s tímto pracovním listem uvědomili: Co mi tato práce s hodnotami přinesla? Co bych rád/a změnil/a nebo upevnil/a ve svém životě?