

Spunti per trovare i propri valori

1) Domande per individuare i propri valori:

1) A cosa do importanza nella vita?

- nelle relazioni
- in famiglia
- nel lavoro
- nella mia vita di cittadino/a
- in relazione al mondo e ai valori universali

2) Cosa ritengo essere “giusto”?

3) Cosa mi spinge ad alzarmi dal letto al mattino?

4) Cosa mi appassiona? Per cosa mi infiammo quando non viene rispettato?

2) Individua i tuoi valori partendo da un elenco:

(puoi segnare quelli che ti “richiamano” alla prima lettura, per poi scremare via via quelli che a una seconda lettura ti sembrano “tuoi”, avvalendoti anche del dizionario per sviscerarne il significato e capire così se, una volta descritti, questi principi ti corrispondono ancora.)

Impegno, crescita personale, sincerità, passione, affetti, stima, sostegno, ascolto, fiducia, stabilità, sicurezza, libertà, senso dell’umorismo, inclusione, diversità, perfezione, imperfezione, serenità interiore, conoscenza, generosità, ordine, armonia, bellezza, autenticità, coraggio, creatività, guadagno, realizzazione di sé, rispetto, entusiasmo, comodità, salute, impegno, potere, collaborazione, comprensione, cura, salute, amicizia, fama, ricchezza, spiritualità, indipendenza e autonomia, stabilità, tranquillità, generosità, dolcezza, condivisione, divertimento, amore, apertura e disponibilità, positività, curiosità, avventura, rischio, sfida, cambiamento, uguaglianza ecc