

DESCUBRE TUS VALORES

Tus valores son aquellos principios que consideras importantes y que guían tu vida: determinan tus prioridades y te ayudan a tomar decisiones.

Todos tenemos una escala de valores, esto es, una serie de valores que son importantes para nosotros y que están ordenados según su nivel de importancia. Pero no siempre somos conscientes de cuáles son los valores por los que nos regimos. Cuando no sabemos cuál es nuestra escala de valores es fácil que nos sintamos poco satisfechos con nuestra vida porque nos falta el ingrediente esencial: la congruencia.

¿Qué es la congruencia?

La congruencia existe cuando conviven en armonía

- nuestros valores
- nuestros pensamientos
- nuestras palabras
- nuestros sentimientos
- nuestros hechos

Este ejercicio te ayudará a descubrir cuáles son realmente tus valores para que puedas obrar en consecuencia:

Escribe los valores que crees que están en los 5 primeros puestos de tu escala de valores

¿No tienes se te ocurre nada?

Aquí tienes una lista para inspirarte:

Alegría
Altruismo
Ambición
Amor
Asertividad
Autocontrol
Autoestima
Aventura
Bondad
Claridad mental
Creatividad
Compasión
Competitividad
Comprensión

Compromiso
Confianza
Consistencia
Constancia
Cooperación
Corrección
Cortesía
Curiosidad
Deber
Decisión
Democracia
Diligencia
Dinero
Disciplina

Discreción
Diversidad
Diversión
Ecología
Economía
Elegancia
Emotividad
Empatía
Entusiasmo
Equilibrio
Espiritualidad
Espontaneidad

Estabilidad
Estructura
Excelencia
Éxito
Experiencia
Familia
Fe
Feminismo
Fuerza
Generosidad
Gratitud
Harmonía
Honestidad
Honor

Honradez
Humildad
Igualdad
Independencia
Individualidad
Inocencia
Justicia
Lealtad
Libertad
Liderazgo
Maestría
Mérito
Obediencia
Orden

Originalidad
Patriotismo
Perfección
Perseverancia
Pertenencia al grupo
Positividad
Practicidad
Profesionalidad
Prudencia
Resiliencia
Responsabilidad
Reto

Rigor
Salud
Seguridad financiera
Sensibilidad
Servicio
Sinceridad
Temperamento
Templanza

Tolerancia
Tradición
Tranquilidad
Unidad
Utilidad
Velocidad
Veracidad
Verdad
Vitalidad

COMPRUEBA TU NIVEL DE CONGRUENCIA

Elige uno de los valores que has situado en el Top 5 de tu escala.

Piensa en la última vez que tuviste que tomar una decisión y responde:

- ¿Crees que esa decisión fue congruente con tu valor?
- ¿Qué pensaste?
- ¿Qué dijiste?
- ¿Qué sentiste?
- ¿Qué hiciste?

Repite este ejercicio con diferentes valores y con diferentes decisiones. Tal vez descubras que tu escala de valores, en realidad, es otra...