

Wartości- kwestionariusz.

Poniżej wymienione są różne obszary czy też dziedziny życia, cenione przez część ludzi. Nie każdy ceni te same wartości i zadanie nie polega na sprawdzeniu czy masz „prawidłowe” wartości. Spróbuj opisać swoje wartości sama przed sobą tak, jakby nikt inny nie miał tego kiedykolwiek przeczytać.

Podczas wykonywania tego zadania pomyśl o każdym z obszarów z punktu widzenia konkretnych celów, które możesz osiągnąć ale też także w kategoriach bardziej ogólnych kierunków życiowych. Przykładowo możesz cenić „wyjście za mąż” jako konkretny cel i „bycie czułą żoną” jako kierunek życiowy (wartość, która jest dla Ciebie ważna). Pierwszy przykład -wyjście za mąż, jest czymś co może zostać osiągnięte, dopełnione. W drugim przykładzie- bycie czułym partnerem- nie ma końca. Zawsze możesz być bardziej czuła i kochająca, niezależnie od tego jaką partnerką jesteś teraz. Możesz również pracować nad tym, by być bardziej czułą partnerką nawet jeśli nie jesteś w związku małżeńskim lub nawet gdy w ogóle nie jesteś w związku. Na przykład możesz przygotować się do odpowiedniego wejścia w intymny związek lub ćwiczyć umiejętności potrzebne do stworzenia udanej relacji.

Zatrzymaj się chwilę nad każdym obszarem/dziedziną życia. Możesz mieć wrażenie, że niektóre z nich się prawie pokrywają i w związku z tym może pojawić się problem, jak je od siebie oddzielić. Jeśli tak się zdarzy, spróbuj to omówić z terapeutą.

W niektórych obszarach możesz nie mieć żadnych cenionych wartości czy celów. Wtedy omiń je i ewentualnie omów z terapeutą.

W zadaniu tym ważne jest byś spojrzała na wartości tak, jakby nie istniały żadne przeszkody czy bariery. Nie chodzi o to, co możesz realistycznie uzyskać czy na co zasługujesz (według siebie lub innych). Najważniejsze jest to, na czym Tobie zależy, nad czym Ty chciałabyś się skoncentrować w sytuacji gdyby okoliczności były jak najbardziej sprzyjające. Podczas wykonywania tego zadania załóż, że magia istnieje i wszystko jest możliwe😊

1. **Małżeństwo/partnerstwo/relacje intymne.** W tej części opisz osobę, jaką chciałabyś być w intymnym, bliskim związku. Jaki rodzaj związku chciałabyś mieć? Postaraj się skupić na swojej roli w takim związku.

2. **Relacje rodzinne (inne niż małżeństwo czy rodzicielstwo)** Opisz jaką siostrą/córką/ciocia/babcią chciałabyś być. Jakie cechy chciałabyś mieć w związkach? Gdybyś postępowała idealnie, to jak traktowałabyś innych ludzi w tych relacjach?

3. **Rodzicielstwo.** Jakim rodzicem chciałabyś być, teraz czy też w przyszłości?

4. **Przyjaźń/relacje społeczne** Zapisz, co znaczy dla Ciebie być dobrym przyjacielem. Gdybyś mogła być najlepszym możliwym przyjacielem, jak zachowywałabyś się wobec innych? Opisz idealną wg Ciebie przyjaźń.

5. **Kariera/praca** Opisz jaki rodzaj pracy chciałabyś wykonywać. Może to być bardzo specyficzne lub bardzo ogólne (pamiętaj, że to świat idealny). Napisz dlaczego taka właśnie praca by Ci odpowiadała. Jakim byłabyś pracownikiem w stosunku do swoich współpracowników i podwładnych. Jak chciałabyś żeby wyglądały Twoje relacje w pracy?

6. **Nauka/rozwój osobisty** Jeśli chciałabyś kontynuować edukację w sposób formalny lub nieformalny lub wziąć udział w specjalistycznych szkoleniach, napisz o tym. Napisz dlaczego taki rodzaj szkolenia czy dalszego kształcenia by Ci najbardziej odpowiadał.

7. **Rekreacja/czas wolny/zabawa** Jak chciałabyś wypoczywać (hobby, sport, rozrywka, czynności wykonywane w czasie wolnym)

8. **Duchowość** . Termin ten nie odnosi się do jakiejś konkretnej religii/wyznania. Duchowość jest tym, co oznacza dla Ciebie, niezależnie czy to jest po prostu obcowanie z naturą czy też udział w zorganizowanych praktykach religijnych czy we wspólnocie wyznaniowej.

9. **Życie społeczne.** Dla niektórych ludzi zaangażowanie w sprawy społeczeństwa stanowi istotną część życia. Niektórzy na przykład pragną pomagać bezdomnym albo ludziom starszym, inni działają w organizacjach pozarządowych, jeszcze inni piszą petycje lub biorą udział w grupach samopomocy. Jeśli tego rodzaju zorientowane na społeczność aktywności są dla Ciebie ważne, napisz o kierunku, w jakim chciałabyś pójść. Napisz co Ci się w nim szczególnie podoba.
10. **Zdrowie/ zadbanie o fizyczność.** W tej części mowa o wartościach związanych z utrzymywaniem dobrego fizycznego samopoczucia. Możesz napisać o takich powiązanych ze zdrowiem sprawach jak sen, dieta, ćwiczenia, palenie papierosów etc.
11. **Środowisko/ekologia/równowaga.** Wartości związane z zachowaniem równowagi i zadbaniem o planetę a w szczególności o środowisko naturalne.
12. **Sztuka/estetyka.** Wartości związane ze sztuką, muzyką, literaturą, innymi formami piękna, które są dla Ciebie znaczące- biorąc pod uwagę zarówno rzeczy które robisz sama jak i takie, które głównie podziwiasz.