**Moja hierarchia wartości**

**Spośród 48 poniższych wartości skreśl te, które są dla Ciebie najmniej istotne, tak, aby pozostało 10 pozycji.** Nie będzie to oznaczało, że skreślone wartości nie są dla Ciebie ważne – celem jest pozostawienie wartości, które pełnią dla Ciebie najistotniejszą rolę w życiu, na tu-i-teraz. Oczywiście poniższe zestawienie nie wyczerpuje wszystkich wartości, o których możemy mówić w kontekście naszego życia. **Jeżeli już na pierwszy rzut oka widzisz, że czegoś brakuje, po prostu uzupełnij tę listę**, a potem spróbuj zawęzić ją do dziesięciu najważniejszych. **Daj sobie na to dowolną ilość czasu,** aby wszystkie wartości przemyśleć i wybrać te, które są dla Ciebie najbardziej istotne.

Miłość Akceptacja Zaufanie

Wiara

Zdrowie

Piękno Intymność Spokój Szczerość Wdzięczność Wsparcie Wrażliwość Wyobraźnia Komfort

Sprawiedliwość Przygoda

Równowaga Harmonia Intuicja Motywacja

Pasja Niezależność Elastyczność Wolność Mądrość Wygoda Dobra zabawa Humor Marzenia

Transcendencja Lojalność

Ryzyko

Energia Satysfakcja Radość

Szczęście Bogactwo Dostatek

Sukces Perfekcjonizm

Stabilność finansowa Rozwój osobisty Wykształcenie Kreatywność Bezpieczeństwo

Pewność

Duma Wyzwania

Kiedy będziesz już pewien 10 najważniejszych wartości, spróbuj następnie **uszeregować je w kolejności od najważniejszej, nadając im numery od 1 do 10** (gdzie 1 to wartość absolutnie najważniejsza w Twoim życiu).

Teraz, kiedy wybrałeś już 10 najważniejszych w Twoim życiu wartości i nadałeś im odpowiednie priorytety, spróbuj… jeszcze raz zawęzić tę listę – tak, aby na kartce pozostało tylko 5 wartości, które są dla Ciebie absolutnie nadrzędne.

Kiedy określisz już swoją hierarchę wartości, pozostaje jeszcze „tylko” jedno zadanie- odpowiedzieć sobie na pytanie: **czy i w jaki sposób realizuję je w moim życiu?**