

ערכים

זיהוי מה חשוב לנו בחיים – חלק א'

הערכים שלנו משקפים את מה שמעניק לנו משמעות בחיים. הם מה שאכפת לך ממנו, עמוק בפנים, ומה שאנחנו מגדירים כחשוב. הערכים של כל אחד שונים, והם יכולים להשתנות עם הזמן.

ערכים שונים מיעדים או מטרות. ערכים דומים יותר לכיוונים שאליהם אנו רוצים ללכת ומטרות הן פעולות שנגזרות מערכים. לדוגמה, המטרה לצאת לריצה באופן קבוע נובעת מהערך של בריאות פיזית ונפשית.

הערכים הבאים מוערכים על ידי אנשים מסוימים. יתכן שערכים מסוימים יראו לך חשובים, ואחרים פחות. אין תשובות 'נכונות'. קראו את התיאורים וחשבו מה יוצר חיים משמעותיים עבורכם, מה חשוב לכם.

משפחה | איזה סוג של מערכות יחסים אתה רוצה לקיים עם המשפחה שלך? איזה סוג של אח / אחות / אמא / אבא / דודה / דוד / אחינית / אחיין אתה רוצה להיות? איך אתה רוצה להיות במערכות היחסים האלה?



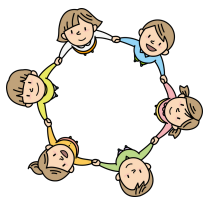
זוגיות | איזה בעל/אישה/בן זוג אתה רוצה להיות? מאיזה סוג מערכת יחסים אתה רוצה להיות חלק? איזה סוג של שותפות אתה רוצה לבנות? איזה סוג של אדם אתה רוצה להיות בזוגיות?



הורות | איזה מין הורה אתה רוצה להיות? אילו תכונות אתה רוצה שהילדים שלך יראו בך? איזה סוג של מערכות יחסים אתה רוצה לבנות איתם?



חברויות | איזה מין חברה אתה רוצה להיות? איזה חברויות חשוב לטפח? איך היית רוצה להתנהג כלפי החברים שלך? איזה סוג של חיי חברה חשוב לך?



קריירה | איזו עבודה חשובה לך? אילו תכונות אתה רוצה להביא בעובד.ת? איזה סוג של קשרי עבודה היית רוצה לבנות? איזה סוג עבודה חשוב לך?



התפתחות אישית | איך היית רוצה לצמוח כאדם? איזה סוג של כישורים היית רוצה לפתח? על מה תרצה לדעת יותר?



ערכים

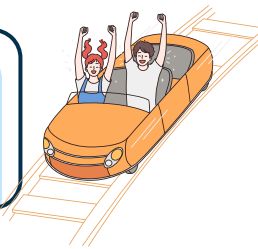
זיהוי מה חשוב לנו בחיים – חלק ב'

הערכים שלנו משקפים את מה שמעניק לנו משמעות בחיים. הם מה שאכפת לך ממנו, עמוק בפנים, ומה שאנחנו מגדירים כחשוב. הערכים של כל אחד שונים, והם יכולים להשתנות עם הזמן.

ערכים שונים מיעדים או מטרות. ערכים דומים יותר לכיוונים שאליהם אנו רוצים ללכת ומטרות הן פעולות שנגזרות מערכים. לדוגמה, המטרה לצאת לריצה באופן קבוע נובעת מהערך של בריאות פיזית ונפשית.

הערכים הבאים מוערכים על ידי אנשים מסוימים. יתכן שערכים מסוימים יראו לך חשובים, ואחרים פחות. אין תשובות 'נכונות'. קראו את התיאורים וחשבו מה יוצר חיים משמעותיים עבורכם, מה חשוב לכם.

פנאי | איך היית רוצה ליהנות? מה מרגיע אותך? מתי אתה הכי נהנה? מה עושה לך כיף?
עם מי כיף לך להיות?



רוחניות | איזה סוג של מערכת יחסים אתה רוצה עם אלוהים / הטבע / כדור הארץ?



קהילתיות | מאיזו סביבה אתה רוצה להיות חלק? איך אתה רוצה לתרום לקהילה שלך? איזה
חבר קהילה היית רוצה להיות? איזה תפקיד הייתה רוצה לקחת?



בריאות | איזה סוג של ערכים יש לך לגבי הבריאות הפיזית שלך? כמה חשובה לך הבריאות
שלך? איך אתה רוצה לשמור על עצמך?



מטרה | בחר י מטרה שאתה רוצה להשיג, בהתייחס לערך, שתאפשר לך לדעת שאתה
"במסלול הנכון", ופועלת בהתאם לערכיך.



פעולה | בחר י מעשה או מעשים שיובילו אותך להשיג את המטרה שכתבת בסעיף הקודם.

