

Hodnoty - pracovní list

Pár slov o hodnotách

Naše hodnoty odrážejí, co v životě považujeme za smysluplné a důležité. Fungují jako náš **vnitřní kompas**. Hodnoty se liší od cílů. Stručně řečeno, cílů lze dosáhnout, zatímco hodnoty představují spíše směry, kterými se chceme vydat. Můžeme mít například hodnotu být dobrým rodičem, což může vyžadovat celoživotní úsilí, a konkrétní dosažitelný cíl bude přimět naše děti, aby chodily do školy včas. Hodnoty reflektují způsob, jakým se chceme zapojit do světa a společnosti, jak chceme interagovat a vycházet s lidmi kolem nás a se sebou samými.

Hodnotový žebříček se v průběhu života a životních etap mění. Každý člověk má jedinečný soubor hodnot. Věkové, kulturní, rodinné a individuální rozdíly mají zásadní vliv na to, co považujeme za nejdůležitější.

Hodnoty nám pomáhají určit naše priority v životě a výrazně ovlivňují rozhodování. Když jednání člověka neodpovídá jeho hodnotám, může být nespokojený. Hodnotu často předává rodina a společnost, ve které žijeme. Chcete-li začít zkoumat své vlastní hodnoty, přemýšlejte o hodnotách lidí, kteří vás obklopují.

Seznam vybraných hodnot pro inspiraci



Sebeúcta

Pružnost

Láska

Zvídavost

Bezpečí

Trpělivost

Kreativita

Disciplína

Asertivita

Přátelství

Vděčnost

Dobrá kondice

Zodpovědnost

Svoboda

Pokora

Spolupráce

Spravedlnost

Odvaha

Humor

Dobrodružství

Rodina

Autentičnost

Péče

Péče o sebe

Poznání

Vzdělání

Zdraví

Osobní rozvoj

Příroda

Smysluplnost



Hodnoty - pracovní list

Cvičení: Experiment

Vyzkoušejte si s námi malý experiment: Každé ráno, než vstanete z postele, si zvolte jednu nebo dvě hodnoty, které chcete v následujícím dni uplatňovat. Můžete si třeba zvolit „milující“ a „vlídná“. Každý den si můžete vybrat jiné, nebo si můžete vybrat ty stejné, to je na vás. Během dne hledejte příležitost, jak „vložit“ tyto hodnoty do toho, co říkáte a děláte, tak aby vaše chování mělo příchut' vašich zvolených hodnot.

A stejně jako si je budete vychutnávat, tak si je i užívejte. Všimněte si, jaký vliv na vás má, když žijete podle těchto hodnot.

Cvičení: Za rok ode dneška

Představte si, že za rok ode dneška budete vzpomínat na potíže, kterým dnes čelíte. Představte si, že jste je dokázala vyřešit tím nejlepším možným způsobem, jednala jste jako člověk, kterým si z hloubi svého srdce přejete být. Z tohoto pohledu odpovězte na tyto otázky:

- Jaké vlastnosti nebo přednosti (např. odvahu, laskavost, soucit, výdrž, upřímnost, starostlivost, podporu, odhodlání atd.) jste využila a jednala podle nich, když jste své potíže zvládala?
- Jak jste jednala se sebou samotnou, když jste je zvládla?
- Jak jste jednala s druhými lidmi, na kterých vám záleží?

Cvičení: Žebříček hodnot

Postup:

1. Nejprve si napište 20 různých hodnot.
2. Nyní si představte, že se poloviny z nich musíte vzdát, takže 10 hodnot vyškrtněte.
3. Ze zbylých 10 hodnot vyřadte 5 hodnot.
4. Výsledných 5 hodnot seřadte podle jejich důležitosti.
5. Odpovězte si na otázky: Jak jste se při psaní a vyškrtávání hodnot cítila? Co jste si o sobě uvědomila?

Cvičení: Hodnota rodičovství

Odpovězte na následující otázky:

1. Které z vašich osobních vlastností můžete využít v roli rodiče?
2. Jak byste chtěla, aby vás váš syn či vaše dcera popsali jako rodiče?

