



O que aprendemos?

Nesta aula aprendemos que:

- Todas as pessoas são diferentes, assim como os nossos valores, já que eles são adquiridos através de nossa vivência e experiências.
- Os valores causam um grande impacto na nossa motivação, e a motivação impacta as nossas atitudes e objetivos.
- A forma de agir, pensar e tomar decisões também são impactadas pelos nossos valores.
- É importante ter autoconhecimento para reconhecer os seus principais valores.
- É importante ter empatia para tentar entender a forma de que o outro age/pensa, já que não sabemos o que está por trás da motivação da outra pessoa.
- Quando os seus valores não estão alinhados com as suas motivações, a chance de se sentir frustrado e insatisfeito é maior, por isso é importante reconhecê-los.

Assista este [vídeo \(https://www.youtube.com/watch?v=G4oahMHPICo\)](https://www.youtube.com/watch?v=G4oahMHPICo) e veja um exemplo de uma mulher que tem a sua motivação desligada com os seus valores pessoais.