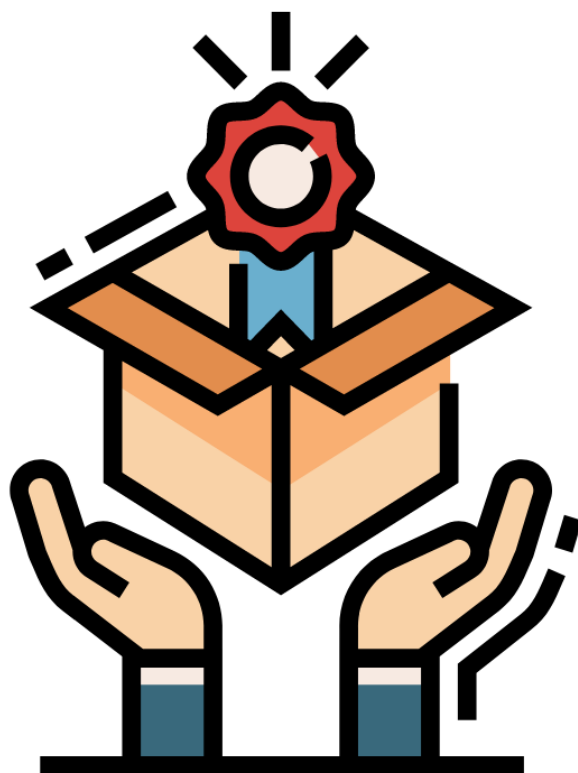


PRINCÍPIOS & VALORES



É extremamente importante conhecer os princípios e valores que guiam sua própria vida, esse conhecimento te ajudará no processo da reconquista: saber o que é importante para você, que princípios e valores direcionam suas ações.

Os princípios são regras universais e essenciais para nossa vida. Eles fazem parte da nossa existência. Os princípios referem-se à prática do bem, eles produzem felicidade ao ser humano como ser racional e livre. Amor, felicidade, liberdade, paz e respeito são exemplos de princípios.

Os valores são regras individuais que orientam como bússolas internas as relações, as decisões e as ações. Os valores são estados mentais importantes para nós. Estão no centro de quem somos. Estão diretamente ligados a quem você é, sua identidade. Os seus valores são só seus.

Por que os valores são importantes?

Quando você empenha tempo, dinheiro e energia em algo que não condiz com os seus valores, se sentirá irritado, frustrado e provavelmente desistirá no meio do caminho. Enquanto você não descobrir o que é importante para você, não conseguirá dar o seu melhor na vida (e na reconquista).

Os valores nos ajudam a nos comprometermos.

Talvez você tenha chegado até aqui, estabeleceu uma meta que é reconquistar seu amor, mas ainda está se sentindo perdido, sem saber ao certo o que sente e como agir. Você precisa ter claro os valores dentro de você para ir para o próximo nível.

Por exemplo: você valoriza a família em primeiro lugar, porém nos últimos meses dedicou muito tempo ao trabalho, com a intenção de oferecer o melhor para sua família.

Sua busca incessante em trabalhar, o fez deixar de lado sua esposa e filhos, que ficaram tristes com sua ausência. Perceba que você pode conquistar o dinheiro que quer ou aquela promoção sonhada, por outro lado você verá sua família escorrendo pelos dedos por falta de atenção, de afeto, de presença.

É necessário ter consciência das prioridades dos seus valores e saber o que você faz de um lado que está prejudicando o outro.

O trabalho é importante, dinheiro é importante, o beijo e a presença com os que amamos é importante, sair e jogar futebol é importante, os filhos são importantes, o sexo, o lazer, as viagens são importantes. **Uma não anula a outra.** O importante é ajustar tudo isso. Se a família vem em primeiro lugar, mas sua total atenção está no trabalho ou na diversão com os amigos, precisamos reajustar.

E para reajustar precisamos ter clareza dos valores e dedicar um tempo para cada área da vida de acordo com nossas prioridades.

Para ajudar na identificação dos seus valores, responda essas perguntas:

- Pense em 3 objetivos. Quando você conseguir alcançá-los, o que ganhará com isso?
- Pense nas coisas mais importantes para você. O que elas lhe proporcionam?
- Quais são as coisas mais importantes na sua vida? Pensar sobre isso lhe traz quais sentimentos?
- O que esses sentimentos proporcionam a você?
- Qual a sua vocação?
- Quais são os talentos? (lembre-se: talento não significa só talento artístico; uma pessoa pode ter talento para lidar com pessoas, talento para resolver problemas, talento com números etc.)
- O que sua vocação e seus talentos proporcionam a você?
- Na sua vida, o que mais importa para você? O que sente sobre isso?
- Se você tivesse uma única opção para responder à pergunta: o que é mais importante na sua vida? Qual seria a resposta?

Os valores determinam nossas atitudes.

Agora selecione 7 palavras/frases de cada tópico, podendo incluir palavras que não estão na lista.

Saúde	Relacionamento	Finanças	Crenças	Trabalho	Missão	Espiritualidade
1- Vitalidade	1-Amor	1- Liberdade	1-Eu sou realizador	1- Respeito	1-Amigo	1- Fé
2- Harmonia	2- Carinho	2- Segurança	2-Eu sou empoderado	2- Liberdade	2- Pai/Mãe	2- Finalidade
3- Longevidade	3- Prazer	3- Respeito	3- Eu sou forte	3- Harmonia	3- Filho/Filha	3- Harmonia
4-Energia	4- Entendimento	4- Prazer	4-Eu sou religioso	4- Aprendizado	4- Marido/ Esposa	4- Transcendência
5-Beleza	5- Crescimento	5-Oportunidade	5- Eu sou energizado	5- Competência	5- Irmão/Irmã	5- Aceitação
6- Humor	6- Gratidão	6- Realização	6-Eu sou seguro	6- Evolução	6-Tio/Tia	6- Transformação
7-Equilíbrio	7- Liberdade	7- Progresso	7- Eu sou convicto	7- Entusiasmo	7- Avô/Avó	7- Deus
8- Prazer	8- Cumplicidade	8- Equilíbrio	8-Eu sou supersticioso	8- Desenvolvimento	8- Conciliador	8- Plenitude
9- Vigor	9- Equilíbrio	9- Diversão	9-Eu sou esperançoso	9- Autoestima	9- Unificador	9- Esperança
10-Peso ideal	10- Amizade	10- Conquista	10-Eu sou inteligente	10- Motivação	10- Coach	10- Fraternidade
11-Paciência	11- Colação	11-Independência	11- Eu tenho fé	11- Confiança	11- Treinador	11- Compaixão
12- Lazer	12- Sexualidade	12- Patrimônio	12- Eu leio a Bíblia	12- Excelência	12- Líder	12- Humildade
13- Esporte	13- Paz	13- Abundância	13- Eu tenho dogma	13- Estabilidade	13- Mentor	13- Resignação
14- Alimentação	14- Doação	14- Poder	14- Eu sou valioso	14- Sabedoria	14- Patrocinador	14- Livre-arbítrio
15-Desempenho	15- Diálogo	15- Estabilidade	15- Eu sou honesto	15- Renovação	15- Consultor	15- Crescimento
16- Alegria	16- Sinceridade	16-Cultura	16- Eu sou amoroso	16- Liderança	16- Professor	16- Sabedoria
17- Bem-estar	17- Tensão	17- Conforto	17- Eu sou leal	17- Oportunidade	17- Guia	17- Consciência
18- Conforto	18- Respeito	18- Prestígio	18- Eu creio em Deus	18- Dedicação	18- Estrategista	18- Serenidade
19- Inteligência	19- Honestidade	19- Lazer	19- Eu sou livre	19- Ousadia	19- Missionário	19- Equilíbrio
20- Satisfação	20- Comunicação	20-Sucesso	20- Eu sou fiel	20- Compartilhamento	20- Parceiro	20- Sintonia

1º nível	2º nível	3º nível	4º nível	5º nível	6º nível	7º nível
Superficialidade	Relacionamentos	Conhecimentos	Sonhos e significados	Clareza dos papéis	Posicionamento	Legado
Ambiente	Comportamento	Capacidade e habilidades	Crenças e valores	Identidade	Afiliação	Visão e Propósito
Reação/Limites	Ação	Direção/Estratégia	Permissão/ motivação	Permissão/Motivação	Eu e o grupo	

Já selecionou as 7 palavras de cada categoria?

Coloque as palavras agora em ordem de prioridade, de 1 a 7, começando pelas que forem mais importantes para você:

Saúde	Relacionamento	Finanças	Crenças	Trabalho	Missão	Espiritualidade
1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7

Agora, pegue a primeira palavra de cada categoria, e preencha abaixo.

	Valores
Saúde	
Relacionamento	
Finanças	
Crenças	
Trabalho	
Missão	
Espiritualidade	

Essas palavras representam os principais valores que tem na vida. Se você está obtendo o que está nessas palavras, você está realizado.

Se não, o que precisa ser feito para obter isso?

Identifique se você está seguindo seus valores.

Na primeira coluna onde está escrito Valores, escreva o que é mais importante na sua vida. (Baseado nos valores que você identificou)

Em seguida, na coluna **Ordem 1**, enumere os valores por ordem de importância. Qual é o valor mais importante para você? E qual o menos importante?

Depois, enumere a coluna **Ordem 2**. Qual o valor que hoje você tem dedicado mais tempo e atenção? (Pense na realidade)

Valores	Ordem 1 Qual o valor mais importante?	Ordem 2 Em qual valor tem dedicado mais tempo?
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

Olhe novamente para o exercício e reflita se você tem priorizado aquilo que realmente considera importante.

- A coluna de **ordem 1** confere com a coluna de **ordem 2**?
- Qual conclusão você tira disso?
- Que decisões você toma a partir disso?