

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- Tesão | 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?