

*Los valores que
te mueven*



¿Cuales son tus valores hoy?

La importancia que les das te ayuda a tomar decisiones,
¿los tienes claros?

Son los principios por los que te riges. Los valores son conceptos abstractos, pero se manifiestan en cualidades y actitudes actuales y se van desarrollando.

Abundancia	Confianza	Equilibrio	Optimismo
Aceptación	Conformidad	Espiritualidad	Orgullo
Adaptabilidad	Congruencia	Espontaneidad	Originalidad
Alegría	Conocimiento	Estabilidad	Perfección
Alerta	Control	Excelencia	Perseverancia
Altruismo	Cooperación	Éxito	Pesimismo
Amabilidad	Coraje	Experiencia	Placer
Ambición	Creatividad	Familia	Popularidad
Amistad	Crecimiento	Fe	Proactividad
Amor	Cuidado	Felicidad	Profesionalidad
Aprecio	Curiosidad	Fortaleza	Prosperidad
Aprender	Dependencia	Generosidad	Prudencia
Armonía	Desafío	Gratitud	Realismo
Arriesgar	Descansar	Humor	Reconocimiento
Arte	Descubrimiento	Independencia	Resistencia
Asertividad	Destacar	Individualidad	Respeto
Autocontrol	Determinación	Inspiración	Responsabilidad
Autorespeto	Diferencia	Inteligencia	Sacrificio
Aventura	Dignidad	Intentar	Salud
Belleza	Diligencia	Introversión	Satisfacción
Benevolencia	Dinero	Intuición	Seguridad
Bienestar	Disciplina	Justicia	Sensualidad
Calidad	Discreción	Lealtad	Sexualidad
Cambio	Disposición	Libertad	Solidaridad
Caridad	Diversión	Liderar	Superación
Comodidad	Educación	Logro	Trabajo en equipo
Compasión	Eficiencia	Madurez	Tranquilidad
Compromiso	Empatía	Modestia	Voluntad
Conciencia	Enseñar	Motivación	
Conexión	Entretenimiento	Naturaleza	



Ejercicio

- Marca los valores con los que mas te identificas, no lo pienses mucho, marca tantos como te resuenen
- Muchos se parecen. acomódalos en grupos y destaca uno que sea el mas significativo
- Ordénalos según al que tu le das mas importancia y ponles un número.

¿Qué relación tienen con tus metas y tu visión de vida?

¿Cuál es el que mas te va a llevar a donde tu quieres?

Reordénalos, te parece congruente? pégalos en algún lugar donde los veas con frecuencia.





Tus deseo mas profundo

Quizá tengamos que ir y venir entre el ejercicio anterior y este, tu visión de futuro puede ser cambiante, estamos acostumbrados a buscar cosas de fuera de nosotros y fijarlas como metas cuando en realidad es que esas cosas nos harán cumplir con algo que nos brindara lo que realmente buscamos dentro.

No es incorrecto fijarse metas sin embargo el objetivo de este ejercicio es encontrar el sentimiento que estas buscando respecto a esa meta.

La velocidad de la vida nos lleva a veces a tener metas que ni si quiera son nuestras. ¿Te has detenido a estudiar tus deseos mas profundos?

Tomemos unos minutos para averiguarlo

Vuelve a realizar la meditación de visualizar tu futuro. ¿Qué sientes en ese estado, donde los sientes, te gusta lo que sientes, que hueco estás llenando?