

Psychoedukacja: Rozpoznanie osobistych wartości i drogowskazów życiowych

Czym są wartości życiowe?

Wartości to to, co dla nas najważniejsze – to nasze życiowe drogowskazy, które nadają sens i kierunek naszym działaniom. To nie są cele czy konkretne rezultaty, ale raczej jakości i zasady, którymi chcemy się kierować w życiu. Wartości pomagają nam podejmować decyzje i wybierać działania, które są zgodne z tym, kim naprawdę jesteśmy i kim chcemy się stawać.

10 głównych wartości życiowych według terapii akceptacji i zaangażowania (ACT)

Autentyczność – bycie sobą, szczerść wobec siebie i innych

Relacje – bliskość, miłość, wsparcie, więzi z innymi

Rozwój – nauka, rozwijanie umiejętności, samodoskonalenie

Wolność – autonomia, niezależność, swoboda wyboru

Przygoda – eksploracja, otwartość na nowe doświadczenia

Pomoc – współczucie, wsparcie innych, działanie na rzecz innych

Zdrowie – dbanie o ciało i umysł, równowaga

Kreatywność – wyrażanie siebie, tworzenie, innowacja

Odpowiedzialność – uczciwość, dotrzymanie słowa, konsekwencja

Spokój – wewnętrzny balans, harmonia, akceptacja

Psychoedukacja: Rozpoznanie osobistych wartości i drogowskazów życiowych

Wartości a potrzeby – podobieństwa i różnice

Wartości i potrzeby są ze sobą ściśle powiązane, ale to nie to samo:

Potrzeby to coś, co wymaga zaspokojenia, abyśmy czuli się dobrze i byli zdrowi emocjonalnie (np. potrzeba bezpieczeństwa, bliskości, autonomii). Są bardziej konkretne i często związane z chwilą obecną.

Wartości to głębsze, długofalowe kierunki, które nadają sens naszemu życiu i decyzjom, także wtedy, gdy potrzeby chwilowo nie są w pełni zaspokojone.

Można powiedzieć, że zaspokajanie potrzeb to sposób, w jaki na co dzień realizujemy nasze wartości. Na przykład: wartością jest „relacje”, a zaspokajaniem potrzeby – rozmowa z bliską osobą, spędzenie razem czasu, wyrażenie uczuć.

Dlaczego rozpoznanie wartości jest ważne?

Kiedy znamy swoje wartości, możemy świadomie kierować swoim życiem w zgodzie z nimi, a nie tylko reagować na to, co się dzieje tu i teraz. Wartości pomagają nam też utrzymać motywację w trudnych chwilach, bo przypominają, po co działamy i co jest dla nas naprawdę ważne.

Psychoedukacja: Rozpoznanie osobistych wartości i drogowskazów życiowych

Ćwiczenie:

Wybór najważniejszych wartości i refleksja nad ich obecnością w życiu

1. Spośród poniższych 10 wartości wybierz 5, które są dla Ciebie dziś najważniejsze:

Autentyczność	Pomoc
Relacje	Zdrowie
Rozwój	Kreatywność
Wolność	Odpowiedzialność
Przygoda	Spokój

2. Z tych 5 wybierz 2 wartości, które dziś szczególnie potrzebują Twojej uwagi i obecności.

3. Odpowiedz sobie na pytania:

Czy żyję zgodnie z tą wartością?

Jak realizuję tę wartość w pracy, relacjach i codziennym życiu?

Co mogę zrobić, żeby ta wartość była bardziej obecna w moim życiu?
