



Empowerment Coaching



JAK ODKRYĆ SWOJE WARTOŚCI?

Co jest dla mnie ważne w Życiu ?

JAK CZĘSTO ZADAJESZ SOBIE TO PYTANIE ?
JAK DOBRZE ZNASZ ODPOWIEDŹ NA TO PYTANIE?

Ja sadzę, że to pytanie jest bardzo ważne, a znalezienie szczerzej odpowiedzi jeszcze ważniejsze. Jeżeli bowiem coś jest dla nas ważne, to poświęcamy temu czas. A od tego czemu poświęcamy w życiu nasz czas bardzo zależy jakie uzyskujemy w nim rezultaty.

Jeżeli nie poświęcamy czemuś uwagi, czasu i energii, to znaczy, że “to coś” nie jest dla nas ważne i w związku z tym nie stanowi dla nas/naszej WARTOŚCI.

Bliższe przyjrzenie się temu tematowi może nas doprowadzić do bardzo ciekawych odkryć:

- np. odpowiedzi na pytanie, dlaczego przydarza nam się regularnie coś, czego nie chcemy (częścią tego wątku może być tzw. "pech"),
- zrozumienia dlaczego tak, a nie inaczej reagujemy na pewne sytuacje lub osoby
- zidentyfikowania naszych wewnętrznych konfliktów (i np. zrozumienia dlaczego po dokonaniu pewnego wyboru czujemy się z nim źle, choć dołożyliśmy najlepszych starań, żeby podjąć najlepszą z możliwych decyzję)

Dlaczego tak jest? Ponieważ WARTOŚCI są filtrami w oparciu o które, tworzymy nasz wewnętrzny obraz rzeczywistości. Również nasz obraz samych siebie. Dobrze przepracowane stają się kompasem, który z wdziękiem prowadzi nas przez życie.

TEN GUIDEBOOK POPROWADZI CIĘ PRZEZ PROCES ODKRYWANIA I PORZĄDKOWANIA SWOICH WARTOŚCI.

Zaletą tego procesu jest prostota. Będziesz potrzebował(a) jedynie ciszy, długopisu i kilku kartek papieru. Oprócz konkretnych instrukcji, w opisie znajdziesz również przykłady, aczkolwiek nie będzie ich zbyt wiele, aby nie sugerować Ci odpowiedzi i nie wpływać na Twoje wybory.

Po zakończeniu pracy otrzymasz listę 10 najcenniejszych dla Ciebie WARTOŚCI, uporządkowanych w kolejności ich ważności.

Kolejną zaletą tego procesu jest to, że oprócz uświadomienia sobie tego, co jest dla Ciebie ważne, możesz usłyszeć również inne, bardzo cenne „aha!”.

Powodzenia! Ryszard Skarbek



Jak odkryć swoje WARTOŚCI?

ZAPEWNIJ SOBIE SPOKOJNE, KOMFORTOWE WARUNKI. WAŻNE JEST, ABY NIKT I NIC CI NIE PRZESZKADZAŁO. NAJLEPIEJ PRACUJ W CISZY. ZAREZERWUJ NA TO ĆWICZENIE CO NAJMNIEJ 1 GODZINĘ.

1. Zadaj sobie pytanie: co jest dla mnie ważne w życiu?

Weź kartkę i zacznij pisać. Nie zastanawiaj się. Pozwól, żeby z długopisu sphywało swobodnie wszystko to, co przyjdzie Ci do głowy. Wypisz max 10 pozycji. Uporządkowaniem WARTOŚCI zajmiemy się później.

2. Następnie zadaj sobie pytanie: co jeszcze jest dla mnie ważne?

W ramach tej sesji odkryjesz "drugi poziom" wartości lub takie, które są mniej uświadomione, mniej oczywiste. Przypomnij sobie chwile, kiedy byłe(a)ś bardzo zmotywowany(a) do działania. Odtwórz te sytuacje w pamięci i zapytaj sam(a) siebie: co mną wtedy kierowało? Spróbuj odtworzyć ten moment tuż przed odczuciem motywacji. Jakie to było uczucie?

Przykłady:

- dostrzegłam jedyną w swoim rodzaju okazję pokazania się,
- poczułam chęć zarobienia pieniędzy,
- zobaczyłam w wyobraźni nowy fantastyczny projekt,
- musiałem coś poprawić, ulepszyć,
- poczułam strach lub obawę,
- doświadczyłem gniewu.

To, co pojawiło się tuż przed tym uczuciem jest WARTOŚCIĄ, która Tobą kierowała.

Pracując na tych przykładach zadaj więc sobie pytania:

- czy uznanie lub bycie dowartościowanym przez innych jest dla mnie ważne?
- czy pieniądze lub bezpieczeństwo finansowe są dla mnie ważne?
- czy kreatywność lub tworzenie nowych rzeczy jest dla mnie ważne?
- czy rozwijanie się lub możliwość uczenia się są dla mnie ważne?
- czy perfekcyjność jest dla mnie ważna?
- czy unikanie ryzyka lub poczucie bezpieczeństwa jest dla mnie ważne?
- czy uczciwość lub sprawiedliwość jest dla mnie ważna?

Nie oceniaj. Bądź ze sobą szczery(a). To BARDZO WAŻNE.

Bądź ze sobą szczery(a) i nie oszukuj. Słuchaj swojego wnętrza, powiedziałbym wręcz z "żołądka".



Jak uporządkować WARTOŚCI w kolejności ich ważności?

Teraz przed nami trudne zadanie. Tym bardziej potrzebne będą cisza, spokój i skupienie. Ten proces nie jest łatwy, choć prosty i niezwykle wartościowy. W tej części często pojawiają się odkrycia i "olśnienia", które mogą przełożyć się istotnie na jakość Twojego życia. Za pierwszym razem, w niektórych wypadkach, zapewne bardzo trudno będzie Ci dokonywać wyborów. Znajdziesz WARTOŚCI, które będą bardzo blisko siebie.

Nie zrażaj się tym. Pracuj, RÓB TO. Ten proces będzie procentować.

Spośród wszystkich do tej pory wypisanych wartości wybieramy najpierw tę najważniejszą.

Jak?

Wybierz pierwszą intuicyjnie i porównaj z każdą z pozostałych zadając sobie poniższe pytanie z pkt. 1



1. Czy TA wartość jest rzeczywiście ważniejsza, niż ta?

Jeżeli nie słyszysz w sobie jasnej odpowiedzi, mam dobrą wiadomość: na początku to normalne i mówiliśmy przecież, że nie będzie łatwo.

Co więcej, mamy dodatkowe wskazówki zawarte w pkt. 2 i 3

2. Zadaj sobie następujące pytanie: **Jeżeli mógł(a)bym mieć TĘ wartość i nie mieć tej, czy czuł(a)bym się z tym komfortowo?** Czy to rezonuje z moim wnętrzem?

Słuchaj wtedy swojego ciała. Zadaj sobie również pytanie odwrotne:

3. Jeżeli miałabym tę wartość, a nie miałabym TEJ, czy to byłoby OK?

Dokonaj wyboru. Powtórz ten proces dla wybrania wartości nr 2, potem nr 3, itd.

Pamiętaj, aby za każdym razem dokonywać porównania ze wszystkimi wartościami z listy.

Również z tymi na wyższych pozycjach. Może się bowiem okazać, że zmieni się kolejność.

To też natura procesu. Twój umysł rozgrzewa się i coraz głębiej sięga do Twojego prawdziwego wnętrza.

Jeżeli masz już uporządkowanych 10 wartości, możesz zakończyć proces. Te znajdujące się poniżej nie będą miały tak istotnego znaczenia na tym etapie pracy.

CZY TO JESTEM JA?

POPATRZ TERAZ NA SWOJĄ LISTĘ I ZADAJ SOBIE TO PYTANIE



Jeszcze raz podkreślę: bądź ze sobą SZCZERY(A). W przeciwnym wypadku całe to ćwiczenie nie ma najmniejszego sensu. To ma być lista WARTOŚCI takich, jakie naprawdę w tej chwili wyznajesz, a nie takich, jakie chciał(a)byś, lub sądzisz, że powinnaś(eś) mieć.

Jeśli zauważysz, że niektóre pozycje na liście tak naprawdę nie są Twoje, ale np. Twojej mamy, taty, nauczyciela, szefa - **zaczynij proces jeszcze raz i podziękuj sobie, bo właśnie nauczył(a)eś się czegoś bardzo ważnego o sobie.**



KOLEJNE CZĘŚCI PROCESU

Istnieją kolejne kroki procesu pracy z WARTOŚCIAMI. Jest to np. grupowanie wartości, bądź rozpoznawanie wartości będących ze sobą w konflikcie.

Przejsie przez kolejne kroki umożliwia pełniejsze zrozumienie siebie, uświadomienie sobie czego tak naprawdę pragniemy i w których miejscach sami siebie oszukujemy. Rozpoznanie tych kawałków siebie sprawia, że nasze życie zaczyna się upraszczać i niejako przy okazji pojawia się ... wewnętrzny spokój.

**Więcej informacji na: www.empowerment-coaching.com
e-mail: ryszard@empowerment-coaching.com**

A woman with brown hair and bangs, wearing sunglasses and a light blue and white striped button-down shirt, is swinging on a rope swing. She is barefoot and has her arms outstretched, holding the ropes. The background features a waterfall cascading over rocks, surrounded by lush green foliage. In the foreground, there are stacks of smooth, grey stones.

**Pracuj dla Sprawy,
nie dla aplauzu
Żyj, aby wyrażać siebie,
a nie robić wrażenie na innych**



Empowerment Coaching

QUESTIONS INSIGHTS GROWTH