Psicologia na prática

WORKBOOK



Valores pessoais: o que guia a sua vida

Atividades para aplicar o episódio na sua semana

AUTOCONHECIMENTO

com Alana Anijar · psidofuturo.com.br

Antes de começar

Neste episódio, Alana Anijar fala de uma das bases de uma vida emocionalmente saudável: os valores pessoais. Eles são aquilo que, percebendo ou não, guia as suas escolhas, os seus relacionamentos e os sacrifícios que você faz.

COMO USAR

Faça uma página por dia, por escrito e sem editar para ficar bonito. Valores não se descobrem escolhendo palavras de uma lista. Aparecem quando você olha para a própria vida, para os seus padrões e para as suas reações.

LEMBRETE

Não existe valor certo ou errado. Existe o valor escolhido conscientemente e o valor vivido por inércia, por medo ou por repetição de um padrão.

> *"A meta é aonde você quer chegar. O valor é como você quer caminhar até chegar lá."*

1. Vida escolhida ou vida herdada

Muita gente não vive a vida que escolheu. Vive a que herdou da família, da cultura, da expectativa dos outros e dos medos que aprendeu a obedecer.

01 **Que decisões importantes da sua vida foram tomadas no automático, por medo, pressão, costume ou cansaço?**

02 **Em que área está "tudo certo" por fora, mas você sente um vazio ou um desalinhamento?**

03 **Existe algo que você faz para provar alguma coisa a alguém? O quê, e para quem?**

2. Meta ou valor

A mesma meta esconde valores diferentes em cada pessoa. Ganhar dinheiro pode ser liberdade para uma, segurança para outra, contribuição para outra. Escreva três metas suas e procure o valor por trás.

Minha meta	O valor por trás dela	Como quero caminhar até lá

01 **Alguma dessas metas não tem valor seu por trás, só expectativa de alguém? Qual?**

3. O que dói e o que indigna

O que te fere e o que te tira do sério costuma revelar um valor. Quem se irrita com a deslealdade, por exemplo, está falando de lealdade.

01 **O que mais me machuca quando sou atacada?**

02 **O que mais me tira do sério nas pessoas?**

03 **O que mais me indigna no mundo?**

4. O que admiro e o que me move

Agora o outro lado: o que te atrai, te anima e te faz sentir viva também aponta para os seus valores.

01 O que eu admiro profundamente nas pessoas?

02 O que me move e me faz sentir viva?

03 Em que momento da vida eu mais senti orgulho de mim? O que eu estava fazendo?

5. O que é inegociável

Os estoicos diziam que viver bem é viver de acordo com aquilo que você considera inegociável, mesmo quando a vida não colabora.

01 **Do que eu não abro mão de jeito nenhum na rotina, na vida ou nos relacionamentos?**

02 **O que eu mais tenho medo de perder?**

> *"Você pode perder quase tudo, menos quem você escolhe ser."*

6. Meus cinco valores

Releia as páginas 3, 4 e 5 e dê nome ao que apareceu. Alguns exemplos do episódio: honestidade, família, crescimento, espiritualidade, contribuição, lealdade, autenticidade, coragem, aventura, simplicidade, cuidado, excelência, presença, justiça, liberdade.

Meu valor	O que ele significa para mim, na prática
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

01 **Algum deles foi aprendido e hoje já não importa para você? Qual você deixaria de lado?**

7. Declarado ou vivido

A pergunta mais honesta do episódio: onde você investe tempo, energia e dinheiro e sente que vale a pena de verdade? Muitas vezes os valores declarados e os valores vividos não são os mesmos.

Recurso	Para onde mais vai hoje	Bate com meus valores?
Tempo		
Energia		
Dinheiro		

De 0 a 10, quanto a sua vida de hoje está alinhada com os seus cinco valores?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

01 Qual é a maior contradição entre o que você diz valorizar e o que você vive?

8. O teste da semana

Se alguém observasse a sua vida por uma semana, o que diria sobre o que você valoriza? Seja essa observadora: anote, a cada dia, o que mais ocupou você e que valor apareceu ali.

Dia	O que mais ocupou meu dia	Que valor apareceu
Seg		
Ter		
Qua		
Qui		
Sex		
Sáb		
Dom		

01 **Esses são os valores que você quer viver? O que faltou aparecer?**

9. Uma escolha por vez

Você não precisa mudar a vida inteira de uma vez. O alinhamento se constrói aos poucos: um limite por vez, um não mais bem colocado, um sim mais consciente.

Valor	Um não que preciso dizer	Um sim mais consciente

01 **Que esforço da sua vida hoje é só peso, e qual é um sacrifício com sentido? O que diferencia os dois?**

Para fechar

> *"Um valor claro transforma sofrimento em sacrifício com sentido. Sem valores, todo esforço vira só peso."*

01 **Que tipo de pessoa você quer ser, mesmo com medo, mesmo quando é difícil?**

Difícil separar o que é seu do que foi herdado? Na terapia, você olha para os seus valores com ajuda e distingue o que é medo, trauma ou padrão aprendido do que é escolha consciente. Sessões 100% online, com psicólogas da Psi do Futuro.

Encontrar minha psicóloga →

Este material é informativo e não substitui atendimento psicológico ou psiquiátrico. Se você está em sofrimento intenso ou tem pensamentos de morte, ligue para o CVV, número 188 (gratuito, 24 horas). Em emergência, ligue 192 (SAMU).