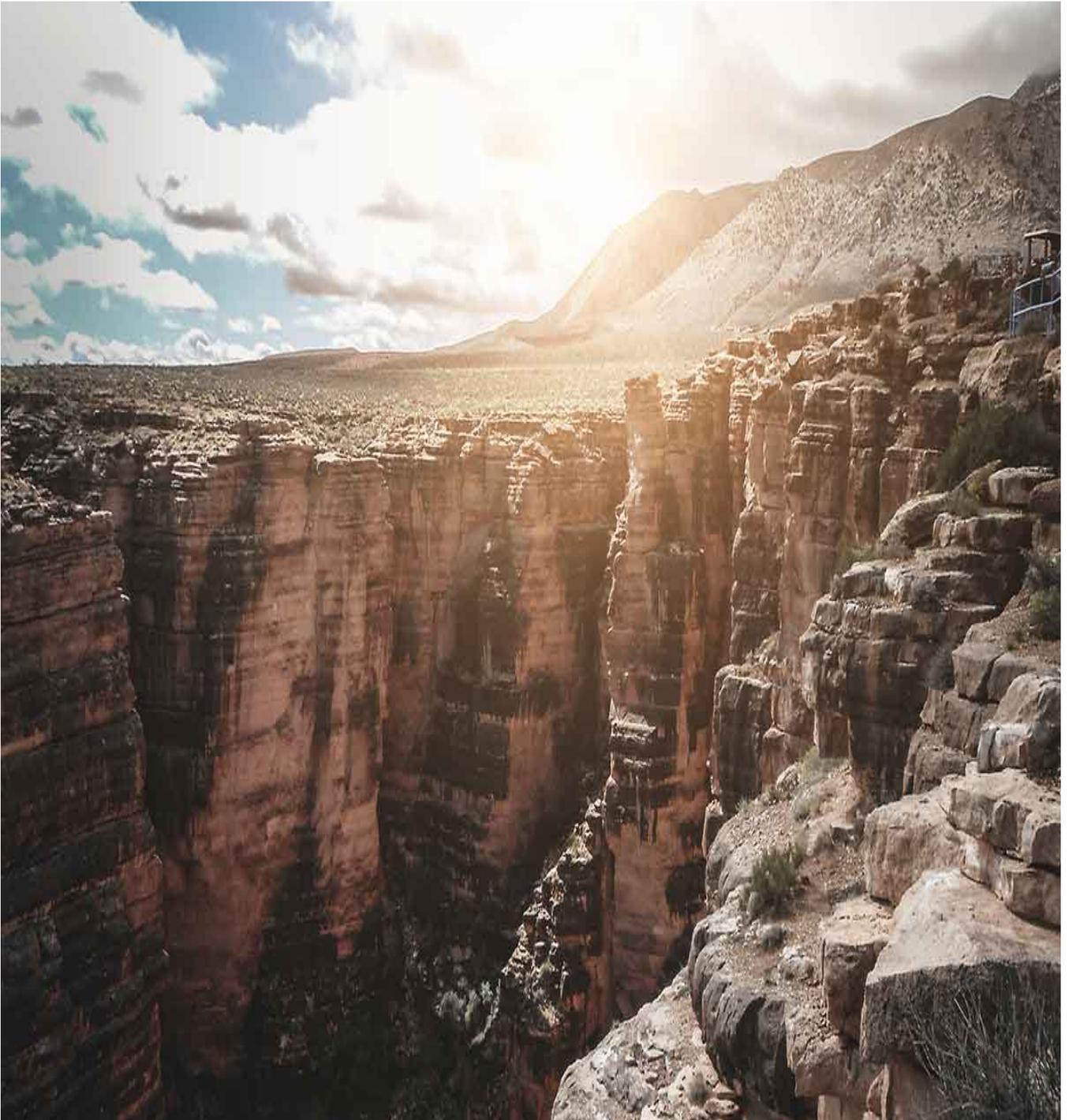




PON EN ORDEN TUS VALORES



PASO 1

Identifica de esta lista de valores cuáles de ellos están en tu vida ahora y si hay alguno que te gustaría que estuviese también márcalo. (si hay alguno que no esté simplemente añádelo)

Progreso	Realización	Aventura	Exploración
Sociabilizar	Auténtico	Autoridad/poder	Retos
Colaboración	Competición	Creatividad	Excitación
Status de experto	Amigable	Ayudar	Independencia
Influencia	Conocimiento	Aprendizaje	Ubicación
Significado	Reto físico	Movimiento	Tranquilidad
Rutina	Seguridad	Libertad de tiempo	Trabajo en solitario
Viajar	Cocinar	Equilibrio trabajo-vida personal	Hijos
humildad	Paz mental	confianza	Conexión

PASO 2

De los que has elegido, selecciona sólo los 5 que son más relevantes que para ti.

Si tienes problemas aquí, no te preocupes ponlos unos frente a otros y seguramente así consigas discernir cuál es más importante en este momento.

PASO 3

Ahora que ya tienes tus 5 valores. Escribe 3 acciones o comportamientos (**por cada uno de ellos**) que los represente, No tienen que ser grandes cosas.

PASO 4

Una vez hecha tu lista de 3 acciones por cada uno de ellos. Es importante que aquí seas generoso/a. Es decir que las definas y que realmente escribas por qué son importantes para ti.

Observa si en tu día a día cumples con ellos. Es decir, si están representados en tu vida, y si tienen la prioridad tal cual lo has establecido de antemano.

PASO 5

Si hay algo que no está o no le dedicas atención piensa en qué momentos y qué acciones puedes incorporar en tu día a día para que ese VALOR quede representado.

PASO 6

Repasa antes de irte a dormir cómo ha sido tu día y si tus valores están alineados con tus acciones, pensamientos y emociones. Si no es así, busca cómo incorporarlos progresivamente.

“Ordena tus valores para alcanzar la paz”

