

Οι Αξίες μου

Οι Αξίες συνιστούν τις κρίσεις σας για το τι είναι σημαντικό στη ζωή. Οι Αξίες αποτελούν αναπόσπαστο μέρος κάθε πολιτισμού. Μαζί με την κοσμοθεωρία και την προσωπικότητα δημιουργούν τη συμπεριφορά. Έτσι, η συμπεριφορά σας σχετίζεται με αυτό που πρόκειται να ανακαλύψετε! Οι δικές σας μοναδικές Αξίες σας οδηγούν προς αυτό που είναι καλό, ωφέλιμο, σημαντικό, χρήσιμο, όμορφο, επιθυμητό, κατάλληλο κ.λπ.

Οι Αξίες απαντούν στο ερώτημα γιατί κάνουμε αυτό που κάνουμε. Φανταστείτε το! Οι Αξίες σας βοηθούν να λύσετε κοινά προβλήματα που σχετίζονται με την επιβίωση. Στόχος αυτού του παιχνιδιού είναι να διευκρινίσετε τι είναι πιο σημαντικό για εσάς, ποιες είναι οι Αξίες σας. Για παράδειγμα: "μία από τις κορυφαίες 5 Αξίες μου είναι η Εκπλήρωση. Είναι πολύ σημαντικό για μένα να έχω ένα αίσθημα ολοκλήρωσης και συνεισφοράς κάθε μέρα της ζωής μου!"

- στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να έχω την αίσθηση της ολοκλήρωσης, της επιτυχίας ή της συνεισφοράς.
- στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να φιλοδοξώ να προάγομαι ή να σημειώνω πρόοδο στην καριέρα μου.
- στη ζωή μου είναι σημαντικό να ζω νέες και συναρπαστικές εμπειρίες.
- στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα το να ερωτευτώ, το να νοιάζομαι.
- στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να ζω σε αιθθητική αρμονία με τη φύση, την τέχνη ή τη ζωή.
- στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να σκέφτομαι με ανοιχτό τρόπο
- στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να διασκεδάζω και να νιώθω χαρούμενη

- στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να είμαι και να ζω σε ένα τακτοποιημένο, υγιεινό περιβάλλον.
- στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να αισθάνομαι ικανός και αποτελεσματικός.
- στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να κερδίζω και να ρισκάρω.
- στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα μια επιτυχημένη ή εύκολη ζωή.
- στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να συνεργάζομαι καλά με τους άλλους και να υπάρχει ομαδικότητα.
- στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να υπερασπίζομαι τις πεποιθήσεις μου.
- στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να είμαι δημιουργικός, καινοτόμος.
- στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να αισθάνομαι πως έχω αυτοέλεγχο, είμαι συγκρατημένος.
- στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να έχω ένα σταθερό, επαρκές εισόδημα.
- στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να ζω την ισότητα στη ζωή, τις ίσες ευκαιρίες για όλους.
- στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να ζω μια συναρπαστική ή γεμάτη προκλήσεις ζωή.
- στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να είναι ευτυχισμένη η στενή ή/και ευρύτερη οικογένειά μου.
- στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να είναι ασφαλής η στενή ή/και ευρύτερη οικογένειά μου.
- στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να θέλω να ξεχάσω μια επίκριση.

- στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να απολαμβάνω την ανεξαρτησία, την αυτονομία, την ελεύθερη επιλογή, την αυτονομία.
- στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να έχω στενές σχέσεις, συντροφικότητα.
- στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να βιώσω την ικανοποίηση.
- στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να είμαι σωματικά και ψυχικά καλά.
- στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να βοηθάω τους άλλους, βελτιώνοντας την κοινωνία.
- στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να είμαι ήρεμος με τον εαυτό μου.
- στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να αισθάνομαι ειλικρίνεια, εντιμότητα, αυθεντικότητα.
- στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να έχω την αίσθηση ότι επικοινωνώ με άλλους, ότι ανήκω.
- στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να είμαι λογικός.
- στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να νιώθω τρυφερότητα, αφοσίωση.
- στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να ζω με σεβασμό, υπακοή.
- στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να βιώνω σεξουαλική και πνευματική οικειότητα.
- στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να αισθάνομαι προστατευμένος από πιθανές επιθέσεις.

- στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να ζω με ηρεμία, σταθερότητα, σε συμμόρφωση.
- στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να ζω σε έναν κόσμο με ειρήνη, χωρίς πόλεμο ή συγκρούσεις.
- στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να βιώνω προσωπική ανάπτυξη.
- στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να περνάω καλά, να γελάω, και να απολαμβάνω έναν χαλαρό και ελεύθερο τρόπο ζωής.
- στη ζωή μου είναι σημαντικό για μένα να είμαι ευγενική/ός, καλοσυνάτη/ος.

Οδηγίες για το πώς παίζετε το παιχνίδι των Αξιών:

1) Ξεκινήστε επιλέγοντας τις 15/40 σημαντικότερες αξίες με τις οποίες συνδέεστε στενότερα, αυτές που σας αντιπροσωπεύουν περισσότερο από την παρακάτω λίστα

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

11
12
13
14
15

1) Έπειτα, διαχωρίζετε τις 10 πιο σημαντικές και τις καταγράφετε στο χώρο που θα βρείτε παρακάτω

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

2) Το επόμενο βήμα είναι να διαλέξετε τις 5 πιο σημαντικές για εσάς αξίες

1
2
3
4
5



GLOBAL ACADEMY OF COACHING
LEAD. THRIVE. MAKE A DIFFERENCE.

3) Ιεραρχήστε τις με βάση την προτεραιότητά τους, με τον αριθμό 1 να αντιπροσωπεύει την πιο σημαντική σας αξία και τον αριθμό 5 τη λιγότερο σημαντική σε αυτό το top5.

1

2

3

4

5