

DEĞERLERİMİ KEŞFEDİYORUM



Cesur Adımlar



YAŞAMININ ANLAMINA AÇILAN KAPI:

Değerler

Değerler deniz fenerleri gibidir;
bize yön, anlam ve amaç veren sinyallerdir.



Küçük ama önemli bir not

Değerlerin; yaşamda verdiğin kararları, yaptıklarını, ilişkilerini hatta motivasyonunu dahi etkiliyor.

Onları keşfettiğinde yaşamın daha anlamlı gelmeye ve kolaylaşmaya başlayacak.

Burada seninle paylaştığım soruları cevapla ve orada kullandığın değer kelimelerini işaretle.

Ardından onların arasında senin için en önemli olanları seç. En tepede 8-10 değer vardır seni yolda tutan. Ardından çalışma kitapçığının yönlendirmesiyle değerlerinle buluş.

Bunları her an yanında tut.

Yaşamına aktarmak ve etkili bir şekilde kullanmak veya bunların ışığında daha iyi bir yaşam yaratmak istersen ben her zaman destek olmaya hazırım.

Sevgiyle,

Ebru Dartar



DEĞERLERİ KEŞFETMEK NEDEN ÖNEMLİ?

Değerler senin;

- Daha rahat ve iyi hissettiren kararlar almanda
- Davranışlarında
- Özgüvenini güçlendirmende
- İşteki tatmin seviyen ve başarında
- Sorunları çözmende
- İnsan ilişkilerinde
- Yaşam amacını bulmanda
- Daha güçlü bir BEN yaratmanda,

en güçlü anahtarın.

BU KİTAPÇIĞI NASIL KULLANACAKSIN?

1-Öncelikle kendi başına kalabileceğin, sakın bir ortam seç.

2-Aşağıda 3 kilit soru var. Her birini düşünerek cevapla. Kendine zaman tanı, alan aç.

3-Ardından cevaplarını okurken değer listesine bakarak 'değer kelimelerini' işaretle. Değer listesi en çok karşılaştığım değerlerden oluşuyor. Sana ışık tutması için oluşturuldu. Aslında çok daha fazlası var.

4-İşaretlediğin değerleri sonraki sayfada senin için olmazsa olmaz yaklaşımıyla öncelik sırasına göre sırala. Yanlarına da yaşamında (işinde, ilişkilerinde, sosyal çevrende, diğer aktivitelerinde ve kendi içinde) bu değerleri 1-10 arasında ne kadar deneyimliyorsun yaz.

5-Bu çalışmanın sana fark ettirdiklerini not al.

6-Ve son olarak düşün:

Bu değerleri yaşamında daha fazla hissetmek için neye ihtiyacın var?



DEĞERLER

Sevgi	Cömertlik	Motivasyon
Güven	Büyüme	iyimserlik
Adalet	Mutluluk	Açık fikirlilik
Özgürlük	Huzur	Tutku
Başarı	Dürüstlük	Mükemmellik
Sağlık	Finansal Refah	Verim
Yaratıcılık	Bilgi	Kişisel Gelişim
Merak	Sezgi	Popülerlik
Güven	Neşe	Dakiklik
Empati	Nezaket	Kalite
Aile	Liderlik	Dayanıklılık
Dostluk	Aşk	Risk almak
Esneklik	Bağlılık	Güvenlik
Öğrenme	Fark yaratmak	İrade
Eğlence	Güç	Bilgelik
Aidiyet	Maneviyat	İstikrar
Var olmak	Güzellik	Kabul görme
Denge	Şefkat	Cesaret
Disiplin	Sadakat	Barış

Bunlar sadece bir kısmı.
Şimdi kendininkileri keşfetme zamanı

DEĞERLERİNİ BUL

BU SORULAR SENİ DEĞERLERİNLE BULUŞTURACAK

1

İNSANLARIN SENİ HANGİ YÖNLERİNLE HATIRLAMASINI İSTERSİN?

CEVABINI BURAYA YAZ

CEVABINDA GÖRDÜĞÜN DEĞER KELİMELERİNİ BURAYA YAZ

2

ARKADAŞINDA HANGİ ÖZELLİKLERİN OLMASINI İSTERSİN?

CEVABINI BURAYA YAZ

CEVABINDA GÖRDÜĞÜN DEĞER KELİMELERİNİ BURAYA YAZ

3

SENİN İÇİN YAŞAMDA OLMAZSA OLMAZ NELER VAR? NEDEN?

CEVABINI BURAYA YAZ

CEVABINDA GÖRDÜĞÜN DEĞER KELİMELERİNİ BURAYA YAZ

BENİM DEĞERLERİM

YUKARIDA KEŞFETTİĞİN DEĞERLERİNİ AŞAĞIYA ÖNEM SIRASINA GÖRE YAZ. YANINA DA YAŞAMININ HER ALANINDA BU DEĞERLERİ 1-10 ARASINDA NE KADAR DENEYİMLİYORSUN NOT AL.

	DEĞERLERİM	YAŞAMIMDA NE KADAR VARLAR? 1=ÇOK AZ / 10= ÇOK
01		
02		
03		
04		
05		
06		
07		
08		
09		
10		

NE FARK ETTİM?

BU DEĞERLERİ DAHA FAZLA HİSSETMEK İÇİN NEYE İHTİYACIM VAR?



DAHA ANLAMLI BİR YAŞAM YARATMAK

ÖNCE KENDİNİ TANI

YOLCULUĞUNDA NEREDE OLDUĞUNU FARK ET

NE İSTEDİĞİNİ KEŞFET

ORAYA GİDERKEN SENİ NELER DURDURUYOR GÖR

DEĞERLERİNLE BULUŞ. SEÇİMLERİNDE, ALDIĞIN KARARLARDA, ATTIĞIN ADIMLARDA DEĞERLERİNLE NE KADAR BULUŞUYORSUN DÜŞÜN.

SEN DEĞERLİSİN VE DAHA İYİSİNİ HAK EDİYORSUN.

BUNUN İÇİN KENDİNE YATIRIM YAPMAYI, YÜZÜNÜ GELECEĞE DÖNMEYİ YAŞAM BİÇİMİN HALİNE GETİR.

VE UNUTMA:

HİÇ BİR ŞEY İÇİN GEÇ DEĞİLDİR VE HERŞEYİN BİR ÇÖZÜMÜ VARDIR.

BU ALANDA UZUN ZAMANDIR PEK ÇOK KİŞİYE DESTEK VEREN OLARAK NE ZAMAN İHTİYAÇ DUYARSA BANA ULAŞABİLİRSİN.

SEVGİYLE,

EBRU