Para imprimir · 15 minutos com uma caneta

Lista de valores pessoais

Marque tudo o que for próximo de você, de preferência de 8 a 15 valores. Não escolha o que "pega bem". Depois vire a página e fique com cinco.

Você e o seu crescimento

- [ ] **Autenticidade** ser quem você é, não uma versão preparada para os outros.
- [ ] **Curiosidade** perguntar, conferir e olhar para lugares onde você ainda não esteve.
- [ ] **Sabedoria** enxergar além do dia de hoje e além de si.
- [ ] **Independência** tomar as suas próprias decisões em vez de esperar a permissão de alguém.
- [ ] **Coragem** fazer o que é certo, mesmo com as pernas tremendo.
- [ ] **Crescimento** estar um pouco mais adiante daqui a um ano do que hoje.
- [ ] **Autodisciplina** fazer o que precisa ser feito, mesmo sem vontade.
- [ ] **Conhecimento** entender como o mundo funciona, e não só passar por ele.
- [ ] **Liberdade** ter escolhas e usá-las de verdade.
- [ ] **Desafio** testar os seus limites em vez de só ler sobre eles.

As pessoas

- [ ] **Proximidade** ter pessoas com quem você não precisa fingir.
- [ ] **Gentileza** tratar bem os outros, mesmo quando ninguém está vendo.
- [ ] **Lealdade** ficar ao lado dos seus quando as coisas ficam difíceis.
- [ ] **Amor** amar e se deixar amar.
- [ ] **Ajudar os outros** fazer coisas pelas pessoas sem esperar nada em troca.
- [ ] **Amizade** ter alguém para quem você pode ligar às 2 da manhã.
- [ ] **Família** cuidar dos seus, sejam eles quem forem.
- [ ] **Respeito** levar a sério os outros e a si.
- [ ] **Comunidade** pertencer a algo maior que as suas quatro paredes.
- [ ] **Confiança** poder contar com os outros e ser alguém com quem os outros podem contar.

Trabalho e dinheiro

- [ ] **Segurança** saber que amanhã o chão não vai sumir debaixo dos seus pés.
- [ ] **Paciência** saber esperar os resultados em vez de arrancar a cenoura toda semana para ver se ela está crescendo.
- [ ] **Prosperidade** ter o suficiente para não precisar contar cada centavo.
- [ ] **Responsabilidade** assumir as consequências das suas decisões.
- [ ] **Ordem** saber onde está cada coisa, nas gavetas e na vida.
- [ ] **Capricho** fazer direito ou não fazer.
- [ ] **Estabilidade** ter chão firme e um ritmo previsível.
- [ ] **Sucesso** conquistar aquilo a que você se propõe.
- [ ] **Reconhecimento** ter o que você faz valorizado.
- [ ] **Influência** ter voz de verdade no que afeta você.

Corpo, casa e alegria

- [ ] **Lar** ter um lugar para onde você quer voltar.
- [ ] **Humor** rir, inclusive de si.
- [ ] **Descanso** ter um tempo em que ninguém exige nada de você.
- [ ] **Beleza** cercar-se de coisas que agradam aos olhos e aos ouvidos.
- [ ] **Aventura** viver coisas que depois você vai contar como histórias.
- [ ] **Prazer** aproveitar a vida sem culpa.
- [ ] **Paz** ter silêncio na cabeça, não só no quarto.
- [ ] **Espontaneidade** fazer algo que não estava nos planos hoje de manhã.
- [ ] **Diversão** fazer coisas só porque são divertidas.
- [ ] **Saúde** ter um corpo que acompanha o seu ritmo, e cuidar dele.

O mundo e o sentido

- [ ] **Espiritualidade** buscar um sentido além do que pode ser medido.
- [ ] **Natureza** estar perto do ar livre, não só no papel de parede do celular.
- [ ] **Simplicidade** ter menos coisas e menos compromissos, mas que importem mais.
- [ ] **Justiça** querer que todo mundo jogue com as mesmas regras.
- [ ] **Tradição** respeitar o que as gerações anteriores deixaram.
- [ ] **Cuidar do planeta** viver de um jeito que quem vier depois também possa viver aqui.
- [ ] **Criatividade** criar algo que antes não existia.
- [ ] **Honestidade** falar a verdade e não pegar atalhos.
- [ ] **Gratidão** notar o que já está bom.
- [ ] **Fé** confiar em algo maior, religioso ou não.

Data: _____

Meus 5 valores

Última semana: quanto deste valor houve de verdade naquilo em que você gastou tempo, dinheiro e atenção. 1 é nada, 10 é muito.

Valor	O que significa para mim (com as minhas palavras)	Última semana (1-10)	Primeiro passo

Revise os seus 5 valores

- Para onde foram o meu dinheiro e as minhas noites no mês passado?
- O que me deixou com muita raiva nos últimos tempos? Que valor alguém pisou?
- Quem eu admiro pelo que é, e não pelo que tem?
- Como foi o meu melhor dia deste ano?
- Quais dois valores dos meus 5 puxam para lados opostos?
- Que valor levanta os outros quando eu cuido dele?

O número mais baixo nem sempre é o primeiro a consertar. Às vezes é melhor começar pelo valor sem o qual o resto dos seus 5 fica mais difícil, como a saúde ou o sono.

COMEÇO PELO VALOR

MEU PEQUENO PASSO PARA ESTA SEMANA (O QUÊ, QUANDO, ONDE)

O QUE QUERO ME LEMBRAR DAQUI A 3 MESES

Write to Myself.

Daqui a 3 meses, revise os seus 5 valores

Os valores se perdem com mais facilidade nas semanas comuns. Copie os seus 5 valores e o seu primeiro passo numa carta para o seu eu do futuro, e nós a enviaremos de volta por e-mail como lembrete. Aí você pode avaliar de novo a sua última semana.



Você escreve hoje

Cinco valores, um passo e algumas frases suas.



Nós lacramos

A carta é criptografada no momento em que você a salva.



Ela volta para você

Por e-mail em 1 mês, 3 meses, 6 meses ou um ano.

> *Comece com três frases: os meus cinco valores, aquele que eu menos vivi e um passo que vou dar esta semana.*

Escaneie o código com o celular ou acesse

writetomyself.com/pt

Escrever uma carta é grátis. Não é preciso criar conta.

Onde os seus valores estão mais longe da sua vida?

A carta guiada **Propósito de vida** pergunta sobre satisfação, tempo e importância em seis áreas da sua vida. Você a encontra em **writetomyself.com/pt/testes-de-autoconhecimento/teste-de-proposito-de-vida**. As primeiras perguntas e os dois primeiros resultados são grátis.