Da stampare · 15 minuti con una penna

Lista dei valori personali

Spunta tutto quello che senti vicino, meglio da 8 a 15 valori. Non scegliere quello che "dovresti". Poi gira pagina e tienine cinque.

Identità e crescita

- [ ] **Autenticità** essere te, non una versione preparata per gli altri.
- [ ] **Curiosità** fare domande, verificare e guardare in posti che non conosci ancora.
- [ ] **Saggezza** guardare oltre il solo oggi e oltre te.
- [ ] **Indipendenza** prendere le tue decisioni invece di aspettare il permesso di qualcuno.
- [ ] **Coraggio** fare ciò che è giusto, anche quando ti tremano le gambe.
- [ ] **Crescita** essere tra un anno un po' più avanti di oggi.
- [ ] **Autodisciplina** fare ciò che va fatto, anche quando non ne hai voglia.
- [ ] **Conoscenza** capire come funziona il mondo, non solo attraversarlo.
- [ ] **Libertà** avere delle scelte e usarle davvero.
- [ ] **Sfida** mettere alla prova i tuoi limiti invece di leggerne soltanto.

Le persone

- [ ] **Vicinanza** avere persone con cui non devi fingere.
- [ ] **Gentilezza** trattare gli altri con delicatezza, anche quando nessuno guarda.
- [ ] **Lealtà** restare accanto alle tue persone quando le cose si fanno difficili.
- [ ] **Amore** amare e lasciarti amare.
- [ ] **Aiutare gli altri** fare cose per le persone senza aspettarti niente in cambio.
- [ ] **Amicizia** avere qualcuno che puoi chiamare alle 2 di notte.
- [ ] **Famiglia** prenderti cura delle tue persone, chiunque siano.
- [ ] **Rispetto** prendere sul serio gli altri e te.
- [ ] **Comunità** appartenere a qualcosa di più grande delle tue quattro mura.
- [ ] **Fiducia** poter contare sugli altri, ed essere una persona su cui gli altri possono contare.

Lavoro e soldi

- [ ] **Sicurezza** sapere che domani la terra non ti mancherà sotto i piedi.
- [ ] **Pazienza** saper aspettare i risultati invece di tirare su la carota ogni settimana per vedere se cresce.
- [ ] **Benessere economico** avere abbastanza da non dover contare ogni centesimo.
- [ ] **Responsabilità** assumerti le conseguenze delle tue decisioni.
- [ ] **Ordine** sapere dove si trova ogni cosa, nei cassetti e nella vita.
- [ ] **Accuratezza** fare le cose per bene o non farle affatto.
- [ ] **Stabilità** avere un terreno solido e un ritmo prevedibile.
- [ ] **Successo** raggiungere gli obiettivi che hai fissato.
- [ ] **Riconoscimento** ricevere apprezzamento per quello che fai.
- [ ] **Influenza** avere davvero voce in capitolo sulle cose che ti riguardano.

Corpo, casa e gioia

- [ ] **Casa** avere un posto in cui hai voglia di tornare.
- [ ] **Umorismo** ridere, anche di te.
- [ ] **Riposo** avere del tempo in cui nessuno ti chiede niente.
- [ ] **Bellezza** circondarti di cose che fanno piacere agli occhi e alle orecchie.
- [ ] **Avventura** vivere cose che racconterai in futuro.
- [ ] **Piacere** goderti la vita senza sensi di colpa.
- [ ] **Pace** avere silenzio nella testa, non solo nella stanza.
- [ ] **Spontaneità** fare qualcosa che stamattina non era in programma.
- [ ] **Divertimento** fare le cose solo perché sono divertenti.
- [ ] **Salute** avere un corpo che ti sta dietro, e prendertene cura.

Il mondo e il senso

- [ ] **Spiritualità** cercare un senso oltre ciò che si può misurare.
- [ ] **Natura** stare vicino alla natura vera, non solo a quella sullo sfondo del telefono.
- [ ] **Semplicità** avere meno cose e meno impegni, ma che contano di più.
- [ ] **Equità** volere che tutti giochino con le stesse regole.
- [ ] **Tradizione** rispettare ciò che hanno tramandato le generazioni precedenti.
- [ ] **Cura del pianeta** vivere in modo che anche chi verrà dopo di noi possa vivere qui.
- [ ] **Creatività** creare qualcosa che prima non esisteva.
- [ ] **Onestà** dire la verità e non prendere scorciatoie.
- [ ] **Gratitudine** notare ciò che è già buono.
- [ ] **Fede** avere fiducia in qualcosa di più grande, religioso o no.

Data: _____

I miei 5 valori principali

Settimana scorsa: quanto di questo valore c'era davvero là dove sono finiti il tuo tempo, i tuoi soldi e la tua attenzione. 1 vuol dire per niente, 10 vuol dire molto.

Valore	Che cosa significa per me (con parole mie)	Settimana scorsa (1-10)	Primo passo

Metti alla prova i tuoi 5 valori

- Dove sono finiti i miei soldi e le mie serate nell'ultimo mese?
- Che cosa mi ha fatto davvero arrabbiare l'ultima volta? Quale valore è stato calpestato?
- Quali persone ammiro per quello che sono e non per quello che hanno?
- Com'era la mia giornata migliore quest'anno?
- Quali due valori tra i miei 5 tirano in direzioni opposte?
- Quale valore solleva anche gli altri quando me ne prendo cura?

Il numero più basso non è sempre la prima cosa da sistemare. A volte conviene partire dal valore senza il quale il resto dei tuoi 5 diventa più difficile, come la salute o il sonno.

COMINCIO DA QUESTO VALORE

IL MIO PICCOLO PASSO PER QUESTA SETTIMANA (COSA, QUANDO, DOVE)

COSA VOGLIO RICORDARE TRA 3 MESI

Tra 3 mesi ricontrolla i tuoi 5 valori

I valori si perdono più facilmente nelle settimane normali. Scrivi i tuoi 5 valori principali e il primo passo in una lettera al te del futuro, e te la rimandiamo via email come promemoria. Allora potrai dare di nuovo un voto alla tua ultima settimana.



Scrivi oggi

Cinque valori, un passo e qualche frase tua.



La sigilliamo

La tua lettera viene cifrata non appena la salvi.



Ti torna via email

Tra 1 mese, 3 mesi, 6 mesi o un anno.

> *Comincia con tre frasi: i miei cinque valori, quello che ho vissuto di meno e un passo che faccio questa settimana.*

Inquadra il codice con il telefono o vai su

writetomyself.com/it

Scrivere una lettera è gratis e senza registrazione.

Dove i tuoi valori sono più lontani dalla tua vita?

La lettera guidata **Scopo nella vita** ti chiede soddisfazione, tempo e importanza in sei aree della tua vita. La trovi su **writetomyself.com/it/test-di-autovalutazione/scopo-nella-vita-test**. Le prime domande e i primi due risultati sono gratis.