

Zadanie terapeutyczne 15.06.20r.

Poniższa tabela przedstawia nazwy różnych wartości i opisy ich znaczenia. Poznaj je i zaznacz na zielono te bardzo ważne dla ciebie, na żółto te średnio ważne i na czerwono te mało ważne dla ciebie.

WŁADZA Kontrolowanie innych, narzucanie swojej woli, decydowanie za innych	INTYMNOŚĆ Bliskość, uczuciowość, pokrewieństwo dusz
SPRAWIEDLIWOŚĆ Równe możliwości dla wszystkich, szacunek dla praw innych	SZCZEROŚĆ Prawdomówność, otwartość, bezpośredniość
TOLERANCJA Szacunek dla innych, akceptacja różnic, odmienności	ODWAGA Podejmowanie wyzwań, przezwyciężanie strachu, siła wewnętrzna
AUTENTYCZNOŚĆ Bycie w zgodzie ze swoimi przekonaniem, uczciwość wobec siebie	WYBACZANIE Zdolność godzenia się, zapominania, niewypominania krzywd
POKÓJ Życie w zgodzie z innymi, rozwiązywanie sporów, świat bez agresji	ŚRODOWISKO Szacunek dla natury, troska o środowisko i otoczenie
AKTYWNOŚĆ Troska o kondycję i ciało, siła, wypróbowywanie własnych granic	POCZUCIE WARTOŚCI Szacunek do siebie, akceptacja siebie, pewność własnego znaczenia
WIEDZA Rozwój intelektualny, ciekawość, nauka, chęć zrozumienia	PRZYGODA Wyzwania, poszukiwanie nowych przeżyć, sytuacji, miejsc i ludzi
KREATYWNOŚĆ Twórczość, nowe pomysły, inicjatywy, chęć zmiany i usprawniania	ROZWÓJ OSOBISTY Chęć pracy nad sobą, stawania się lepszym, poznawania siebie
RÓWNOWAGA Wewnętrzny spokój, kontrola emocji, brak wewnętrznych konfliktów	ROZWÓJ DUCHOWY Religijność, wiara w wyższe siły, w sens i cel naszego życia
BYCIE W GRUPIE	UGODOWOŚĆ

Chęć bycia lubianym przez innych, bycie z innymi, przynależność	Zgadanie się z innymi, łagodzenie konfliktów, takt i grzeczność
WSPÓLPRACA Chęć i radość z pracy z innymi, realizacja wspólnego celu	ALTRUIZM Poświęcanie się dla innych, opiekuńczość, troska
MIŁOŚĆ ROMANTYCZNA Romantyczne uczucie do drugiej osoby, oddanie, pożądanie	PRZYJAŹŃ Bliskie związki, długotrwałe znajomości, pielęgnowanie relacji
POSŁUSZEŃSTWO Wypełnianie poleceń, brak buntu, szacunek dla autorytetów	SZACUNEK Okazywanie respektu, bycie grzecznym, kulturalnym, wychowanie
TRADYCJA Przywiązanie do tradycji, norm i zwyczajów, chęć ich utrzymania	BEZPIECZEŃSTWO Życie bez ryzyka, wolność od zmartwień i obaw, opieka innych
STABILNOŚĆ Niechęć do zmian, przewidywalność, brak niespodzianek	PORZĄDEK Czystość, schludność, kontrola nad zadaniami, wszystko w swoim czasie
SAMODYSCYPLINA Kontrola nad sobą, opanowanie, sumienność, niezawodność	WYTRWAŁOŚĆ Zdolność długotrwałego wysiłku bez zniechęcenia, upór, nieustępliwość
ROZSĄDEK Rozwaga, logika, przemyślane decyzje, racjonalizm	MOTYWACJA Zdolność motywowania siebie i innych, realizacji celów, zaangażowanie
ZDROWIE Troska o fizyczne samopoczucie, kondycja, dieta, ćwiczenia	RADOŚĆ Humor, dobre samopoczucie, cieszenie się nawet drobiazgami
ZABAWA Dobra zabawa, rozrywki, spontaniczność, umiłanie sobie dnia	DOBROBYT Bogactwa materialne, pieniądze, gadżety, posiadanie
RODZINA Troska o rodzinę, poświęcanie jej czasu, liczenie się z nią	WYGLĄD Dbanie o wizerunek, zwracanie uwagi na wygląd, ubranie
WOLNOŚĆ Niezależność od innych, decydowanie o sobie	ESTETYKA Piękno, artyzm, sztuka
SPOŁECZNOŚĆ LOKALNA	AKTYWNOŚĆ Działanie, zaangażowanie w różne dziedziny życia

Wspólnoty, sąsiedzi, grupy działające w najbliższej okolicy	
KOMPETENCJE Umiejętności, skuteczność, bycie dobrym w tym, co się robi	WYNIKI Nastawienie na efekty, osiągnięcie sukcesu,
RYWALIZACJA Bycie lepszym od innych, radość z pokonywania innych	INTELEKT Posiadanie wiedzy, uznanie jako ekspert, duma ze zdolności intelektualnych
UWAGA INNYCH Potrzeba uznania, docenienia, zauważenia	AUTORYTET Mieć wpływ na innych, bycie liderem, liczenie się

Powodzenia i uśmiechu na co dzień

Ewa Batorowicz