

Os valores são princípios que regem a nossa vida, que influenciam quem somos, o que fazemos e as pessoas com quem nos relacionamos, funcionando como pilares da nossa identidade.

São fundamentais para seguirmos em frente. Se não os conhecermos e não agirmos em sintonia com eles, nunca nos sentiremos inteiramente realizados. Existe um sentimento de congruência de que estamos a concretizar os nossos valores através do nosso comportamento atual.

Os valores fazem parte da nossa essência, governam o nosso estilo de vida, influenciando as nossas reações e decisões. São a base das nossas respostas a qualquer experiência na vida.

Acima de tudo, são as nossas crenças acerca do que está certo ou errado, acerca do que é o bem e o mal, e acerca do que fazer ou não fazer.

Os valores humanos assumem diversas facetas, o que resulta na dificuldade em cada um de nós conhecer o seu set de valores por absoluto: podemos, por exemplo, ter mais contacto com os nossos valores éticos e desconhecermos os limites dos nossos valores morais; podemos saber perfeitamente os nossos valores sociais, mas não termos consciência dos nossos valores profissionais.

ENTÃO, E DE ONDE VÊM OS VALORES?

Os valores são moldados desde a infância e são transmitidos através da família, amigos, escola, heróis, emprego. Por norma, os valores mantêm-se iguais até à fase adulta, mas podem mudar quando mudamos os nossos objetivos.

Muitas vezes as pessoas sentem-se cansadas, frustradas, ansiosas, irritadas e infelizes e não sabem porquê – a principal razão é por não estarem a viver de acordo com os seus valores.

Para a maioria, os valores são inconscientes. Muitas vezes, não sabem por que razão fazem determinadas coisas – apenas sabem e sentem que têm de as fazer.

Penso, por isso, que conseguem ver o quão importante é descobrir quais são os nossos valores, de forma a aumentarmos a nossa autoconsciência. Para atingirmos a plenitude pessoal e profissional, temos de alinhar os nossos valores com os nossos objetivos.

Por isso, deixo-te a pergunta: SABES QUAIS SÃO OS TEUS VALORES?

Para receberes os meus artigos e conteúdo informativo, subscreve a minha newsletter .

Paula Costinha
Sports & Teen Coach
Team EneaCoach
Treinadora de Basquetebol
paulacostinha@sportsmentalcoach.pt
www.sportsmentalcoach.pt