

Os valores como bússola?

Escrito por Paula Costinha
Quarta, 04 Agosto 2021 00:00



Na maioria das vezes, quando nos sentimos perdidos, infelizes, desequilibrados ou insatisfeitos, é porque sentimos que está a faltar algo nas nossas vidas. Normalmente, isto acontece porque não estamos a viver em sintonia com os nossos valores.

Na semana passada, escrevi o artigo “ [O que são valores?](#) ” sobre o quão importante é estarmos conscientes dos nossos valores.

Pela primeira vez na vida, vais compreender porque é que fazes determinadas coisas ou porque é que as outras pessoas fazem o que fazem.

OS NOSSOS VALORES SÃO A NOSSA BÚSSOLA.

Norteiam as nossas decisões, motivam-nos, fazem-nos felizes e desempenham um papel fundamental no nosso nível de satisfação, em tudo o que fazemos e vivemos. O nosso bem-estar emocional, as nossas ambições, motivação e felicidade geral são guiados pelos nossos valores principais.

Por exemplo, se diversão, liberdade, comunicação, crescimento, amor e trabalho são os teus valores-chave e se algum deles estiver em falta, podes sentir-te estagnado, aborrecido ou distante. Podes até ter um certo nível de liberdade – porque talvez trabalhes em casa ou em ambiente de escritório e tens um excelente relacionamento com os teus colegas e chefes. Mesmo que ames o que estás a fazer na tua carreira, não serás feliz ou realizado se um dos teus cinco principais valores estiverem em falta.

Estes valores desempenham os mesmos papéis nos teus relacionamentos. Precisas de diversão, liberdade, comunicação, crescimento e muito amor para te sentires completo. Na

Os valores como bússola?

Escrito por Paula Costinha
Quarta, 04 Agosto 2021 00:00

mesma medida, também desempenham um papel central nas atividades que realizas no teu tempo livre, bem como no teu crescimento pessoal.

Quando vivemos os nossos valores, sentimo-nos bem. Quando não os estamos a viver, sentimo-nos perdidos. É por isso que é fundamental que estejamos cientes de quais são os nossos valores principais e trabalhemos para os alcançar em todos os aspectos da nossa vida.

PERGUNTO-TE: SABES QUAIS SÃO OS TEUS VALORES?

Aqui está um exercício em que podes trazê-los de um nível subconsciente para um nível consciente:

1. Pergunta a ti mesmo “o que é importante para mim num relacionamento?”

Começa por perguntar a ti mesmo o que precisas num relacionamento e o que é importante para ti. O que podes comprometer e o que é inegociável. A tua mente conduzir-te-á a um valor que é importante, como “Confiança”, por exemplo.

Ótimo, concordas com isto, então o que vem a seguir?

2. O que é mais importante do que confiança ou é a confiança o que tu mais valorizas?

Aqui, precisas de pensar de uma forma mais profunda e, potencialmente, chegar a um outro valor que é maior do que a confiança no teu relacionamento, como, por exemplo, a paixão!

3. Repete a etapa 2

Continua colecionando palavras que sentes serem importantes para ti no teu relacionamento até encontrares o teu valor central. Então, como sabes qual é o teu valor central? O teu valor fundamental é maior do que qualquer outro valor. É o valor VIP definitivo! Aquele em que sentes que não há nada mais importante do que esse valor.

4. Seleciona os teus 5 valores principais, incluindo o teu valor principal e coloca-os por

ordem de importância

Depois de definir os valores-chave nas etapas 2 e 3, analisa uma seleção dos teus cinco valores mais importantes, enquanto manténs o teu valor principal como número um. Verifica se esses valores existem na tua vida ou se ainda precisas de os alcançar. Estes são agora os cinco principais valores que deves manter e usar na tua vida quotidiana para seres feliz, realizado, em paz e equilibrado.

5. Toda a vez que te sentires desconfortável, infeliz ou desequilibrado

Verifica se um dos teus valores está em falta, e pergunta-te o que podes fazer para mudar o teu ambiente ou como alcançar esse valor.

De referir, no entanto, que estabelecer a hierarquia não é suficiente. No que se refere a valores, as pessoas querem dizer muitas coisas diferentes com a mesma palavra, ou seja, o significado dos valores pode ser diferente de pessoa para pessoa.

Por exemplo, para mim, liberdade pode querer dizer ser capaz de fazer o que quiser, sempre que quiser, onde e com quem quiser. Mas para ti, pode significar ter alguém que trabalhe para ti de forma a estares livre de preocupações.

Devemos estar cientes de que existem coisas que nos podem impedir de viver os nossos valores. Chamamos a isso de crenças limitadoras.

As crenças funcionam como bloqueios, que podem impedir de alcançares os teus objetivos e podem até impedir que vivas os teus valores.

Precisas de estar ciente desses obstáculos, bem como dos teus valores, e trabalhar conscientemente para mudá-los de crenças limitadoras para crenças potenciadoras, a fim de trazer felicidade ilimitada para a tua vida.

Para receberes os meus artigos e conteúdo informativo, [subscreve a minha newsletter](#).

Os valores como bússola?

Escrito por Paula Costinha

Quarta, 04 Agosto 2021 00:00

Paula Costinha

Sports & Teen Coach

Team EneaCoach

Treinadora de Basquetebol

paulacostinha@sportsmentalcoach.pt

www.sportsmentalcoach.pt