

Vertybių išsiginimo žingsniai:

Žemiau pateiktos užduotys padės išsiginoti vertybes, kuriomis vadovaujiesi savo gyvenime.

Kas yra vertybės?

Tai pamatas, kuriuo remiantis mes elgiamės, nes tam tikriems objektams ar veiksmams priskiriam didelių vertybių. Vertybės yra mūsų giliausi norai, kaip mes norime bendrauti su savimi ir pasauliu.

Tad kaip išsiginoti vertybes?

1. **ATSIPALaiduok.** Susirask patogią sau erdvę, kurioje niekieno netrukdomas galėtumėi padirbėti ties vertybėmis porą valandų. Atsisėdus šiek tiek skirk laiko atsipalaidavimui ir sutelkimui dėmesio į dabarties momentą, erdvę, kurioje esi. Tai gali daryti sau patogiu būdu, o aš pasidalinu pratimu, kuris man greitai padeda nurimti ir susitelkti į save:

- Atsisėsk ar atsigulk patogioje pozicijoje.
- Uždėk vieną ranką ant krūtinės, o kitą ranką ant pilvo.
- Lėtai ir giliai įkvėpk per nosį, stengdamasis įkvėpti iki pilvo apačios. Turėtumėi jausti, kaip išsipučia Tavo pilvas, o ne krūtinė.
- Iškvėpk lėtai per burną arba nosį, stebėk šį procesą.
- Kartok šį kvėpavimo ciklą keletą kartų, stengdamasis sutelkti dėmesį į kvėpavimą ir atsipalaiduoti kiekvieną kartą, kai iškvėpi.

2. **SURAŠYK.** Surašyk visas vertybes, kuriomis vadovaujiesi savo gyvenime. Lietuvių kalboje suskaičiuojama apie 300 žodžių, kuriais galima išreikšti vertybes. Keli pavyzdžiai gali būti tokie: laisvė, laimė, lyderystė, šeima, grožis, karjera, viltis, augimas, mokymasis, tiesa, komandiškumas. Tavo tikslas, atlikus visas užduotis išsiginoti TOP 3 ar 5.

Bet pradėkime nuo platesnio sąrašo. Jį išsiginoti padės žemiau pateiktų teiginių užbaigimas ir atsakymas į keletą klausimų.

- a) Perskaityk kiekvieną sakinį iš aštuonių grupių ir ilgai nesvarstant parašyti prie jo atsakymą.

Finansai:

1. Kai galvoju apie pinigus, suprantu, kad šeima mane išmokė...
2. Kai galvoju apie pinigus – aš didžiuojuosi, kad...
3. Geriausiais dalykais kalbant apie pinigus yra...
4. Mano didžiausias iššūkis tvarkantis su pinigais yra...
5. Jeigu rasčiau 300 eurų ant žemės, aš...

Karjera ir darbas:

1. Pagrindinis dalykas, kurio noriu savo karjeroje yra...
2. Aš itin gerbiu darbuotojus, kurie...
3. Aš tikiuosi iš savo vadovo/ mentoriaus, kad...
4. Noriu uždirbti pakankamai pinigų, kad...
5. Iš darbo aš labiausiai tikiuosi...
6. Sudėtingiausia mano darbo dali yra...
7. Jeigu svarstyčiau apie kitokį karjeros kelią, norėčiau...

Santykiai:

1. Gerbiu draugus/partnerius, kurie...
2. Savo draugams/partneriui aš siekiu būti...
3. Tai, ką vertinu savo drauguose yra...
4. Vienas dalykas, kurį norėčiau, kad mano draugai darytų dažniau...
5. Vienas dalykas, kurį turėčiau daryti kitaip arba daugiau, yra
6. Mano mėgstamiausias dalykas su draugais yra...
7. Mano didžiausias iššūkis užmezgant santykį su kitais yra...

Sportas ir sveikata:

1. Sveikiausias dalykas, ką darau dėl savęs yra...
2. Mažiausiai sveikas dalykas, kurį darau dėl savęs, yra...
3. Dėl savo sveikatos turėčiau padaryti daugiau...
4. Išlieku fiziškai aktyvus, kai...
5. Mano požiūris į sveikatą ir sportą yra...
6. Būti sveikam man svarbu, nes...
7. Didžiausias mano iššūkis išlaikant fizinį aktyvumą yra...

Laisvalaikis ir pramogos:

1. Skiriu laiko pramogoms ir poilsiui, nes...
2. Vienas dalykas, kuris labiausiai padeda atsipalaiduoti yra...
3. Mano mėgstamiausia pramoga yra...
4. Aš manau, kad laisvalaikis yra...
5. Galėčiau į savo gyvenimą įtraukti daugiau laisvalaikio ir tai būtų...
6. Laisvalaikis man reiškia...

Augimas ir mokymasis:

1. Man svarbu augti ir mokytis, nes...
2. Mėgstu mokytis naujų dalykų, nes...
3. Jei galėčiau apie ką nors sužinoti daugiau, tai būtų... ,nes...
4. Mano požiūris į augimą ir mokymąsi susiformavo...
5. Didžiausias mano gyvenimo iššūkis siekiant augimo ir mokymosi buvo...

Dvasingumas:

1. Dvasingumas man reiškia...
2. Dvasingiausias žmogus, kurį pažįstu, yra...
3. Įsimintiniausia dvasinė patirtis...
4. Vienas dalykas, kurį norėčiau žinoti apie dvasingumą, yra...
5. Mano požiūris į dvasingumą kilo iš...

Bendruomenė:

1. Man bendruomenė yra...
2. Bendruomenė man svarbi, nes...
3. Jaučiu ryšį su savo bendruomene, kai aš...
4. Būdama savo bendruomenės dalimi jaučiuosi...
5. Didžiausias mano iššūkis palaikant ryšį su bendruomene yra...

b) Dar papildomai gali atsakyti į šiuos klausimus:

1. Jei palygintumei save su muzika, paveikslu, filmu - kokio žanro, stiliaus būtumei? Kodėl Tau tai svarbu?
2. Jei būtumei gyvūnu, augalu - koku? Kodėl šios savybės Tau yra svarbios?
3. Jeigu būtumei tikras, kad pinigų turėsi visą gyvenimą, kokiomis veiklomis užsiimtumei, kodėl?
4. Jei žinotumei, kad tikrai pasiseks - ką veiktum?
5. Jei būtumei laisvas nuo savo baimių ir jos nebekeltų grėsmės, kas vyktų Tavo gyvenime? Ką veiktumei?
6. Ką visą laiką svajoji padaryti, bet vis save sulaikai?

3. IŠSIGRYNINK. Iš atsakymų pabandyk pastebėti, kas kartojasi? Kokias vertybes gali iš atsikartojimų išskirti?

Surašyk žodžius, frazes (nuo 10 iki 40), kurie yra atsakymuose ir skamba, kaip galimos vertybės.

1.	21.
2.	22.
3.	23.
4.	24.
5.	25.
6.	26.
7.	27.
8.	28.
9.	29.
10.	30.
11.	31.
12.	32.
13.	33.
14.	34.
15.	35.
16.	36.
17.	37.
18.	38.
19.	39.
20.	40.

4. PRIORETIZUOK. Dabar išsigrynink pagrindines 10 vertybių, kurios yra pagrindinės šiame Tavo gyvenimo etape. Tai gali padaryti paprastu būdu. Pradėk nuo sąrašo viršaus ir lygink kiekvieną aukščiau esančią vertybę su tolesne. Kai tai padarysi - lygink antrąją su apačioje esančiomis. Pasirinkdamas vieną iš dviejų vertybių pažymėk pasirinktąją. Taip išrinki, kurios Tau yra svarbiausios (daugiausiai kartų pažymėtos). Pabaigęs šią užduotį surašyk vertybes prioriteto tvarka nuo daugiausiai surinkusių pažymėjimų.

Prioretizavimo pavyzdys:

1. Laimė
2. Šeima
3. Laisvė
4. Atvirumas

Kas svarbiau laimė ar šeima? pvz. atsakymas laimė

Kas svarbiau laimė ar laisvė? pvz. atsakymas laimė

Kas svarbiau laimė ar atvirumas? pvz. atsakymas laimė

Kas svarbiau šeima ar laisvė? pvz. atsakymas laisvė

Kas svarbiau šeima ar atvirumas? pvz. atsakymas atvirumas

Kas svarbiau laisvė ar atvirumas? pvz. atsakymas laisvė

**Matome, kad 0 atsakymų yra šeima, 3 atsakymai yra laimė, 2 atsakymai yra laisvė ir 1 atsakymas yra atvirumas. Tad prioriteto tvarka vertybė susidėlioja štai taip:
Laimė, laisvė, atvirumas, šeima.**

5. ĮVERTINK. Peržiūrėk surašytas vertybes ir pasilik 10 pirmųjų. Prie kiekvienos parašyk, ar tikrai ją turi, ar dar tik nori turėti, išsiugdyti. Tas, kurias nori išsiugdyti - palik tolimesniam darbui. Prie kiekvienos jų reikėtų pasidaryti veiksmų planą, kaip gali ugdyti ir iki kada nori turėti. O tas, kurias jau turi dabar perkelti į kitą sąrašą. Jų turėtų būti likę nuo 3 iki 5.

6. ĮSIMINK. Dabar kiekvienai vertybei sugalvok sakinį, kuris apibūdintų ją. Šis sakinytis turi būti Tave įkvepiantis, emocionalus. Tai svarbu tam, kad nuolat lengvai prisimintumei vertybes ir galėtum jomis vadovautis. Sakinys galėtų skambėti taip: **Vertybė - laisvė. Gyvenu suprasdamas, kad kiekvienoje situacijoje aš turiu galimybę rinktis.**

7. AUDITUOK. Padarius šį darbą rekomenduoju dar kartą prisėsti prie sąrašo po poros dienų ir pagalvoti apie:

- a. Ką atradai vertybių gryninimosi metu?
- b. Ar sudėliojimas prioriteto tvarka toks, kokio tikrai nori? Jei ne - gali pakoreguoti.
- c. Kaip jautiesi matydamas įsivardintas vertybes?
- d. Kaip įsivardintos vertybės gali prisidėti prie Tavo norimų tikslų įgyvendinimo?

8. TIKRINK NUOLAT. Dabar belieka tikrinti kasdienoje, kiek jos atspindi Tavo veikloje. Kiek remiesi jomis priimdamas sprendimus. Nuolatos jas turėk šalia ir stebėk kokį poveikį sąmoningas jų žinojimas daro Tavo gyvenime. Rinkdamasis draugus, kolegas, vadovus, darbus, projektus, organizacijas, bendruomenes - pasitikrink, kiek jų vertybės atitinka Tavąsias.