

COSTRUIRE LA PROPRIA BUSSOLA DEI VALORI...

Mai nulla di splendido è stato realizzato se non da chi ha osato credere che dentro di sé ci fosse qualcosa di più grande delle circostanze

Bruce Barton

Tutti abbiamo una gerarchia di valori che determina il modo in cui si prendono decisioni in ogni momento. Alcuni danno più importanza alla comodità piuttosto che alla passione, alla libertà piuttosto che alla sicurezza, all'intimità piuttosto che al successo....

Ogni valore per noi ha il suo ordine d'importanza. E ognuno di noi differisce dall'altro per la priorità assegnata ad essi.

Secondo voi una persona che mette al primo posto della scala di valori l'avventura guiderà la stessa auto di quella che mette al primo posto la sicurezza? Svolgerà la stessa professione?

I valori influiscono sulla direzione della nostra vita, determina quali persone vogliamo avere in una relazione, come ci comporteremo nell'ambito di queste relazioni, il disagio o meno che proveremo in talune situazioni.

Conoscere la nostra gerarchia personale è, pertanto, di assoluta importanza perché i nostri valori supremi sono quelli che ci faranno provare la massima felicità. Al contrario non attenendoci a questi valori potremo provare un inspiegabile senso di vuoto e infelicità.

Ad es. se il valore numero uno di una persona è la libertà e il numero due l'intimità questi due valori contrastanti sono così vicini in classifica che spesso la persona si trova nei guai, o in bilico nelle sue scelte. E' probabile che questa persona si senta sola e brami di un po' d'affetto però appena si avvicinava all'altro senta minacciato il valore della libertà e finisca per sabotare il rapporto.

Osservando la vostra gerarchia di valori potete comprendere perché a volte avete qualche difficoltà a prendere una decisione o perché magari ci sono dei conflitti nella vostra vita.

un cambiamento nella vostra gerarchia cambia la vostra vita.

E cambiare le priorità vi restituisce potere e controllo su essa.

Inoltre conoscere i valori delle persone che vi stanno intorno vi dà un punto di riferimento sulla loro bussola e vi permette di capire a fondo come prendono le loro decisioni.

QUANDO SIAMO IN CRISI E' PROBABILE CI SIA UN CONFLITTO DI VALORI...

Dall'altra faccia della medaglia del piacere c'è il dolore, che facciamo di tutto per evitare.

Ogni volta che prendiamo una decisione il nostro cervello per prima cosa valuta se tale azione ci potrà condurre ad uno stato di piacere o sofferenza, valutando varie alternative, soppesandole, in base alla nostra gerarchia di valori.

Dunque esiste una gerarchia di valori positivi da rincorrere ed una di valori negativi da evitare (rifiuto, rabbia, frustrazione, solitudine, depressione, insuccesso, umiliazione, senso di colpa).

La regola è che: la gente farà di più per evitare il dolore di quanto sarà disposta a fare per ottenere il piacere.

Ad es. se una persona insegue la gioia, il piacere del successo (come valori positivi) ma non ha messo in conto che è possibile sperimentare il dolore provocato dal sentirsi respinto, non otterrà mai un successo a lungo termine.

Probabilmente questa persona si autosaboterà prima di ottenere un successo importante.

Ogni decisione conforme ai vostri desideri comporta sempre un rischio... e spesso la gente fa enormi passi avanti per poi tirarsi indietro all'ultimo minuto.

Anche in questo caso per stare meglio è utile valutare la lista dei valori negativi e cambiarla se necessario.

SUGGERIMENTI SU COME COSTRUIRE LA VOSTRA BUSSOLA...

Ora dovete partire da zero e fare delle liste tutte vostre. Basterà rispondere ad una semplice domanda: **che cosa conta di più per me nella vita?**

Riflettete bene. Poi mettete i vostri valori in ordine, dal più importante al meno importante.

Che cambiamento pensate possa provocare una cosa del genere nella vita di una persona?

Io penso che cambi letteralmente il modo di sentire e di comportarsi praticamente in ogni area della vita.

CAMBIATE I VOSTRI VALORI E CAMBIERETE LA VOSTRA VITA!!!

Es: se osservo la mia iniziale scala di valori che mi guida nelle scelte

Prima

Dopo

Libertà Entusiasmo Amore/passione Auto-realizzazione lavorativa/ Sicurezza Salute Famiglia Intimità Comodità Potere	Salute fisica e mentale Libertà di scelta/ entusiasmo Accoglienza/rispetto dell'altro Volontà/determinazione Autorealizzazione /sicurezza Amore /intimità/passione Famiglia Comodità
---	---

... mi piacciono e amo i miei valori. Ma io non sono i miei valori.

Questi mi hanno rappresentato in una fase della mia vita e non sono stati il risultato di un piano razionale. Anzi tutto quello che ho fatto fino a questo momento è stato conoscerli e probabilmente farmi guidare da essi attorno al sistema piacere-dolore.

Ma cambiare la propria vita implica scegliere consapevolmente i propri valori in base al piano che ho in mente per me.

Occorre chiedersi:

Quali devono essere i miei valori per costruire il mio destino in modo che io sia la persona che voglio essere e abbia il più ampio impatto sperato nella mia vita?

Questi valori mi aiutano, ma quali potrei aggiungere? Quali eliminare?

Che vantaggio traggo dall'avere questo valore a questo punto della mia scala?

Quanto potrebbe costarmi avere questo valore in cima alla lista?

Via via che sviluppiamo nuove credenze su chi siamo il nostro comportamento cambierà per sostenere la nuova identità!

“Nella scrittura cinese, la parola crisi è composta da due ideogrammi: uno rappresenta il pericolo e l'altro rappresenta l'opportunità”
John F. Kennedy

La crisi vi mette di fronte ad un bivio, ed è questa la vera occasione di prendere la più importante decisione della vostra vita. Dimenticate il passato. Chi avete deciso ora di essere realmente? Non pensate a chi siete stati...

chi avete deciso di diventare? Prendete consapevolmente questa decisione, con energia.

La prossima volta in cui vi scoprite a dire “non riuscirò mai a farlo” o “ non sono fatto così” riflettete per un attimo sul significato di quanto state dicendo.

Avete limitato il concetto che avete di voi stessi? Se è così, avvaletevi di ogni opportunità per allargare la vostra identità.

Costringetevi a fare quelle cose che credete di non poter fare e usate le vostre nuove azioni come un riferimento che vi dia la certezza di essere più di ciò che pensate.

Pensate al vostro elenco di valori, ignorate quanto vi circonda, e prendete una risoluzione: “agirò costantemente come una persona che sta già raggiungendo questi obiettivi. Respirerò in questo modo. Mi muoverò in questo modo. Tratterò le persone in questo modo.

Se decidiamo di pensare, sentire e agire come le persone che vogliamo essere diverremo quella persona.