

# WARTOŚCI

## workbook

Instagram: @coaching\_mozliwosci



Facebook: ocean.mozliwosci.

dominika.karczmarczyk

Ocean Możliwości – Coaching – Dominika Karczmarczyk

[www.coaching.szczecin.pl](http://www.coaching.szczecin.pl)



# Cześć! Jestem DOMINIKA KARCZMARCZYK

Cześć! Jestem Dominika - entuzjastka ludzkich możliwości. Fascynuje mnie odkrywanie potencjału w ludziach który na pozór jest ukryty. Uwielbiam kierowanie pytań, które pracują długo po sesji coachingowej i wspieranie ludzi w realizacji ich celów. Nieustannie sama też poszukuję rozwoju - uczę się na szkoleniach ale również sama prowadzę spotkania. Chętnie rozmawiam z ludźmi, by czerpać ogromną wiedzę płynącą z ich doświadczeń, którą później z przyjemnością wykorzystuję w pracy z moimi klientami.

## CHCESZ MNIE POZNAĆ? ZAPRASZAM

[Dominika@coaching.szczecin.pl](mailto:Dominika@coaching.szczecin.pl)

[www.coaching.szczecin.pl](http://www.coaching.szczecin.pl)

Instagram:  
[@coaching\\_mozliwosci](https://www.instagram.com/coaching_mozliwosci)

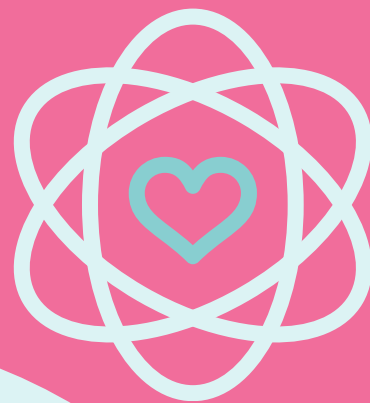
Facebook:  
[ocean.mozliwosci](https://www.facebook.com/ocean.mozliwosci)  
[dominika.karczmarczyk](https://www.facebook.com/dominika.karczmarczyk)

Ocean Możliwości - Coaching - Dominika Karczmarczyk  
[www.coaching.szczecin.pl](http://www.coaching.szczecin.pl)

# JAK UŚWIADOMIĆ SOBIE SWOJE WARTOŚCI?

*instrukcja*

Wartości w naszym życiu a właściwie ich świadomość mogą być bardzo przydatne. Nie doceniamy często tej wiedzy, nie widzimy powiązania świadomości tego co jest dla nas ważne z naszym życiem. A może jest inaczej? Może właśnie teraz jak to czytasz to sobie myślisz "hmm, ważne jest wiedzieć co jest dla mnie ważne w życiu!" Świadomość swoich wartości, tego co się dla nas liczy jest przydatna przy podejmowaniu ważnych decyzji ale i przy wytyczaniu nowych celów. Kiedy zastanawiasz się co zrobić – stoisz przed ważnym wyborem – to wartości mogą pomóc Ci podjąć właściwą dla Ciebie decyzję. To wartości będą stały na straży Twojego dobrego samopoczucia. Kiedy masz dylemat bo masz świetną okazję w pracy, żeby się pokazać i awansować, ale jednocześnie obawiasz się że przez ten awans nie będziesz mieć tyle czasu dla rodziny ile chcesz, to właśnie świadomość tego co jest dla ciebie ważniejsze na tym etapie może Ci pomóc. Jeżeli na pierwszym miejscu stawiasz rodzinę, zależy ci by być w jej życiu bardzo obecnym, to awans może być niezgodny z tym czego tak naprawdę chcesz. Może na początku być super, i możesz się z tym realizować ale z czasem będzie Ci brakować czasu z rodzina i możesz mieć wyrzuty sumienia z tym związane. Może być też dokładnie odwrotnie, jeśli ważna jest dla Ciebie kariera. Świadomość tego co jest dla Ciebie istotne będzie dla Ciebie kompasem w sytuacjach gdy nie wiesz dokąd iść. Dlatego zapraszam Cię do zdefiniowania swoich wartości oraz zastanowienia się co się w życiu dla Ciebie tak naprawdę liczy.



## MOTYWACJA NA DZIŚ

“Kiedy twoje wartości są dla Ciebie jasne,  
podejmowanie decyzji staje się łatwiejsze.”

Roy E. Disney



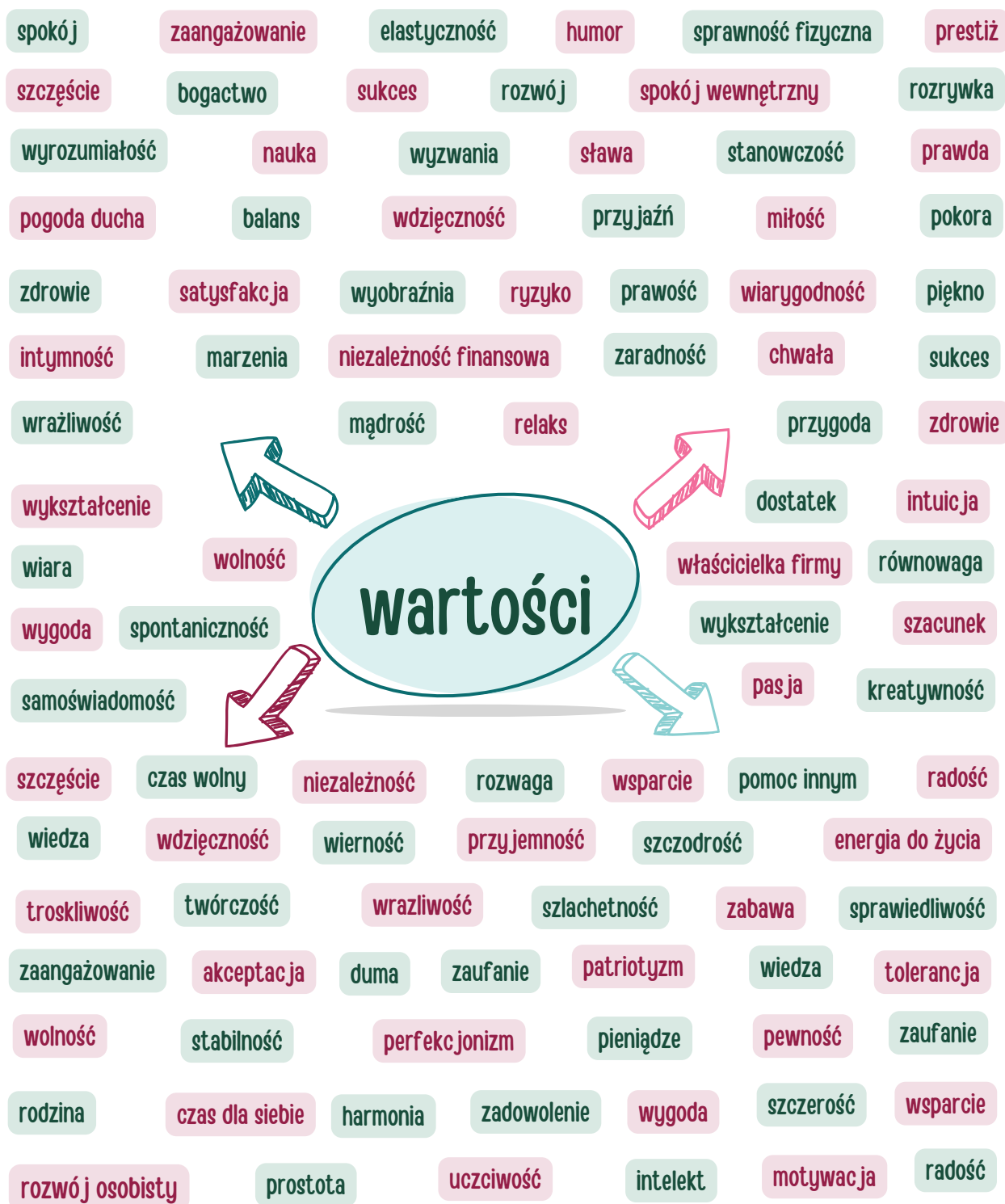




A series of horizontal lines for writing, consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. There are 18 such sets of lines arranged vertically down the page.

# WARTOŚCI

Poniżej przygotowałam dla Ciebie wartości z których wykreśl te które się całkowicie dla Ciebie nie liczą. W dalszej części będziesz skupiać się na wyłonieniu swoich wiodących wartości w życiu.



# WYZNACZANIE WARTOŚCI

Zapraszam Cię teraz do wyznaczenia swoich wartości w trzech krokach. Ćwiczenie ma na celu odkrycie na czym Tobie najbardziej zależy. Wiem że będzie to dla Ciebie wyzwanie, ale pamiętaj że to że skreślasz jakąś wartość to nie oznacza że wcale Ci na niej nie zależy. Dążysz do tego by wybrać te które są dla Ciebie najważniejsze.

**01.** Krok pierwszy - wróć do listy z wartościami i zakreśl te które mają dla Ciebie znaczenie. Może ich być maksymalnie 20.

**02.** Krok drugi - wróć do listy z wartościami i spośród zakreślonych wartości ~~skreśl~~ te które są dla Ciebie mniej ważne niż pozostałe. Rób to tak długo aż pozostanie tylko 8 wartości nie skreślonych.

**03.** Krok trzeci - wróć do listy z wartościami i spośród 8 zakreślonych wartości które pozostały, skreśl 3 które są dla Ciebie mniej ważne niż pozostałe. To może być bardzo trudne. Zostanie 5 kluczowych dla Ciebie wartości.



# KLUCZOWE

## *wartości*

Zapisz teraz każdą z wartości które zostały przez Ciebie wybrane a następnie opisz co dla Ciebie znaczy ta wartość. Zastanów się co robisz by realizować cele związane z tą wartością.

1 .....

.....

.....

.....

.....

..... 2

.....

.....

.....

.....

3 .....

.....

.....

.....

.....

# KLUCZOWE wartości

..... 4

.....  
.....  
.....  
.....

5 .....

.....  
.....  
.....  
.....

## MOJE DZIAŁANIA

Czy możesz zapisać chociaż jedno działanie w ostatnim czasie które zrobiłeś i które było zgodne z jedną z wybranych przez Ciebie wartości?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Zachęcam do powtarzania tego ćwiczenia co pół roku, rok. To co dla nas ważne zmienia się, tak jak i my się zmieniamy!



## POTRZEBUJESZ WIĘCEJ INSPIRACJI LUB WSPARCIA?

Mam nadzieję że podobało Ci się ćwiczenie i udało Ci się zdefiniować swoje wartości. Jeżeli potrzebujesz w tym temacie pomocy to chętnie umówię się z Tobą na pierwszą bezpłatną sesję coachingową, gdzie porozmawiamy na temat kierunku w jakim chcesz się rozwijać i możliwości jakie mogę Ci zaoferować.

**Ocean możliwości to wyjątkowy warsztat w formie bloga.**

W poniedziałek w mediach społecznościowych znajdziesz inspirujący cytat, we wtorek wpis na blogu z ćwiczeniem, natomiast w piątek artykuł z pogłębieniem wtorkowego tematu.

[Dominika@coaching.szczecin.pl](mailto:Dominika@coaching.szczecin.pl)

[www.coaching.szczecin.pl](http://www.coaching.szczecin.pl)

Instagram:  
[@coaching\\_mozliwosci](https://www.instagram.com/coaching_mozliwosci)

Facebook:  
[ocean.mozliwosci](https://www.facebook.com/ocean.mozliwosci)  
[dominika.karczmarczyk](https://www.facebook.com/dominika.karczmarczyk)

Ocean Możliwości - Coaching - Dominika Karczmarczyk  
[www.coaching.szczecin.pl](http://www.coaching.szczecin.pl)