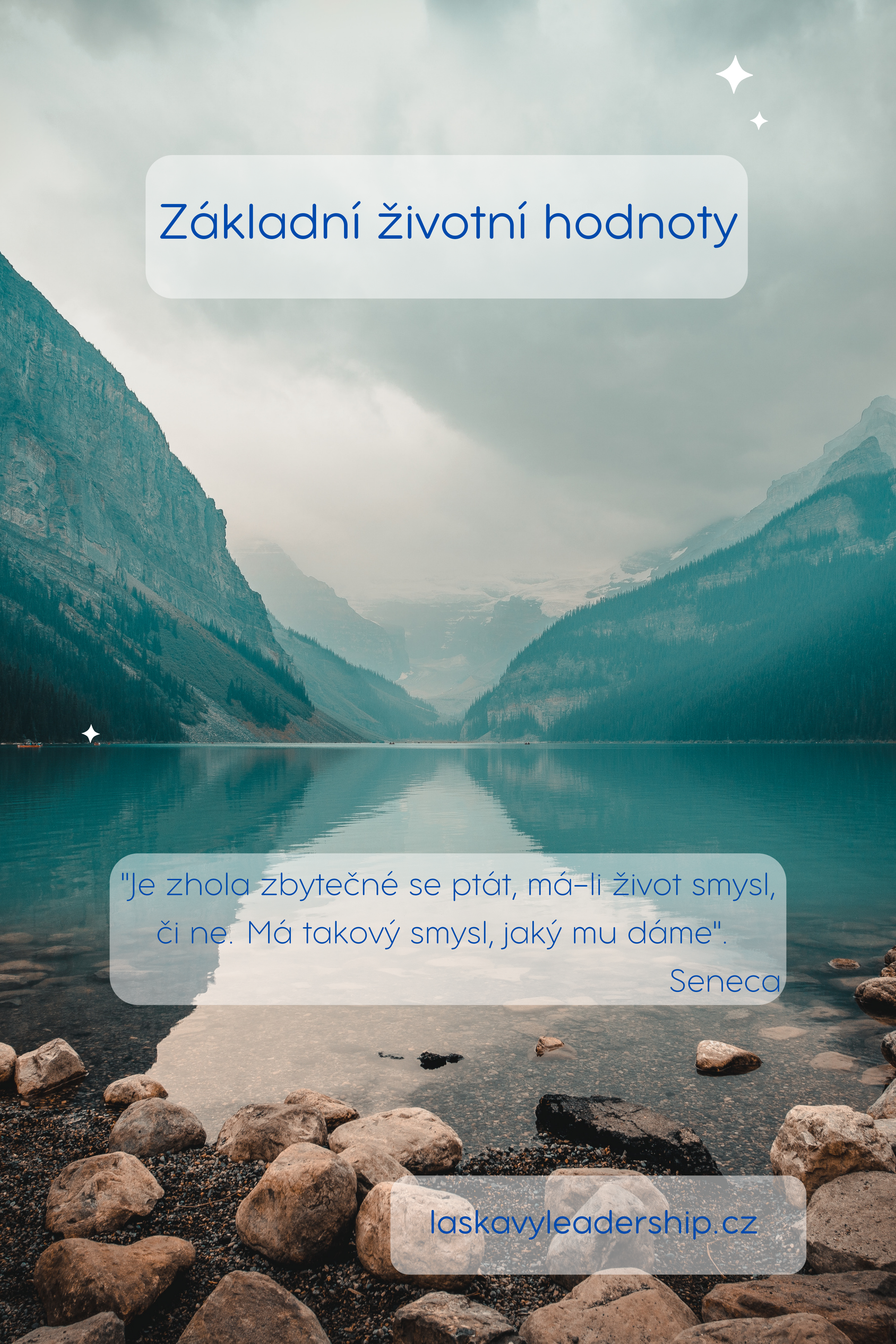




Základní životní hodnoty

"Je zbytečné se ptát, má-li život smysl,
či ne. Má takový smysl, jaký mu dáme".

Seneca

laskavyleadership.cz

Náš život by měl být dlouhodobě **v souladu** s našimi základními životními hodnotami. Tyto hodnoty by měly vyjadřovat naši **kotvu v životě**, to, k čemu se upínáme v době krizí, to, kde hledáme sílu znovu se zvednout a jít po větším či menším životním karambolu, to, **co nám zůstává**, když z našeho života odcházejí lidé, projekty, zaměstnání ... každý si doplní to své.

Aby měly tu skutečnou **esenciální hodnotu** pro náš život, abychom s nimi nezůstali ztraceni, je nezbytně nutné, aby naše základní životní hodnoty byly skutečně **NAŠE**. Nejsou naše, pokud jsme je převzali od rodičů či partnerů a nesouzníme s nimi. Nejsou naše ani tehdy, pokud je přizpůsobujeme vnějším trendům, tj. naší představě o tom, jak nás nejlépe přijme naše okolí a jak v něm nejlépe obstarujeme. Když totiž přijde v životě nějaká velká krize, soubor mých životních hodnot by mělo být to, k čemu se mohu uchýlit a co mě **udrží nad vodou** aspoň po nezbytně nutnou dobu, kdy ostatní jistoty musím nově vytvořit. To znamená, že v nich musím najít pocit bezpečí a musí naplňovat ideálně co nejvíce mých autentických potřeb.

Proto je dobré si své základní životní hodnoty **zvědomovat** a čas od času **revidovat**. Něco, co se mi zdálo být moje, autentické a zcela vyhovující v jedné fázi života takové nemusí být v některé další.

Se systémem svých základních životních hodnot je vhodné **konfrontovat** všechny své významné **životní cíle** a svou **práci na sobě**, tedy to, jakým směrem rozvíjím své silné stránky a využívám své příležitosti a jak bráním svým slabým, aby mě ohrožovaly.

Jaké jsou Vaše **SKUTEČNÉ ZÁKLADNÍ ŽIVOTNÍ HODNOTY**? A jsou vážně **VAŠE**? Jsou **STÁLE PLATNÉ**? Zjistěte o nich co nejvíce třeba takto:



1. Sepište si své základní životní hodnoty. Podrobně je konstruktivní kritice – jsou všechny pozitivní? Jsou opravdu Vaše? Snažte se sepsat si jich co nejvíce a buďte pravdiví – pište jen to, co skutečně žijete.
2. Představte si, že se poloviny z nich musíte vzdát, tedy **polovinu** – těch zbytných – **škrtněte**. Zbydou Vaše skutečné esenciální životní hodnoty.
3. Přiřadte jim **čísla podle důležitosti**. Tím jste získali dobrou orientaci ve svých životních hodnotách.
4. Jsou Vám všechny Vaše životní hodnoty **ku prospěchu**? Pomáhají Vám přibližovat se k Vašemu vysněnému já? Je třeba je revidovat?
5. Jsou Vám některé z Vašich životních hodnot k neprospěchu a tedy by stálo za to zamyslet se nad tím, jak se jich **zbavit**?

To, co jste se o sobě dozvěděli v tomto cvičení, je opravdu zásadní pro cestu životem. Své poznámky si schovejte, budete s nimi pracovat i později v tomto programu, ale jistě zejména na každé další důležité životní křižovatce. Náš život má větší pravděpodobnost být šťastný i úspěšný, když je **v souladu s našimi základními životními hodnotami**.

Příklady životních hodnot pro Vaši orientaci:

- sebepřijetí
- sebevyjádření
- svoboda
- duchovnost
- rodina
- výchova dětí
- partnerský život
- studium
- tvorba
- umění
- vzdělání
- úspěch
- krása
- autenticita
- asertivita
- angažovanost
- spolupráce
- týmovost
- vydělávání peněz
- pohodlí

