



GeniusFormula™

The Rise of your Performance

WSTĘP DO WARTOŚCI OSOBISTYCH

Kamil Małecki

Data: Grudzień 4, 2017

Nasze wartości odzwierciedlają to, co dla nas ważne. Stanowią kwintesencję naszych indywidualnych motywacji. Wraz z naszymi przekonaniem powodują, że podejmujemy takie, a nie inne decyzje.

Siedmiostopniowy Model Świadomości wg Barretta

Służba

Bezinteresowna służba

Powodowanie zmiany

Powodowanie pozytywnej zmiany w świecie

Wewnętrzna spójność

Znajdowanie sensu istnienia

Transformacja

Porzucanie lęków.
Odwaga do rozwoju i postępu

Poczucie własnej wartości

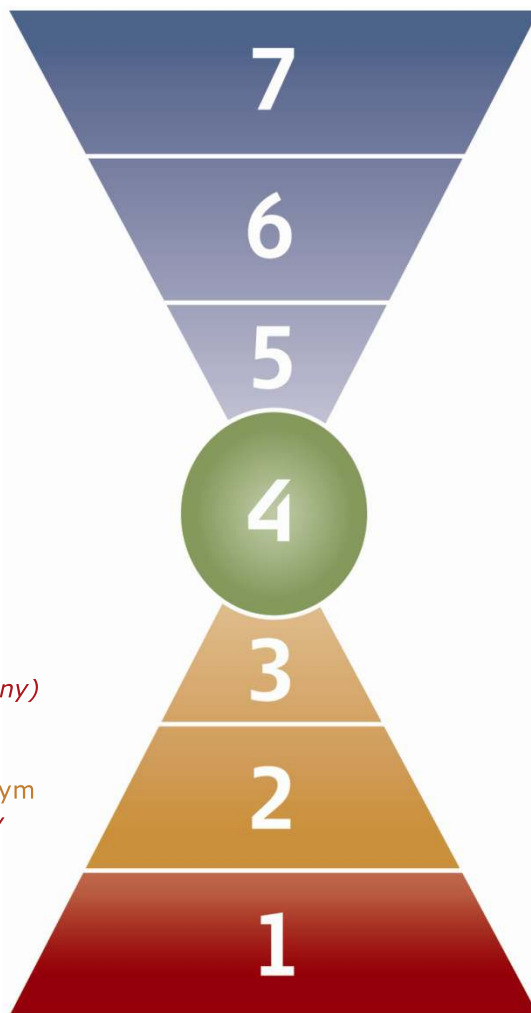
Odczuwanie własnej wartości
Lęk: Nie jestem wystarczająco (ważny)

Związek

Poczucie bycia chronionym i kochanym
Lęk: Nie jest wystarczająco kochany

Przetrwanie

Zaspokajanie potrzeb fizycznych i egzystencjalnych
Lęk: nie mam wystarczająco dużo



Wartości mogą być pozytywne lub ograniczające (wynikające z lęku i obaw). Na przykład uczciwość, zaufanie i odpowiedzialność za efekty to wartości pozytywne. Tymczasem poczucie winy, mściwość lub manipulacja to wartości potencjalnie ograniczające lub wynikające z lęku.

Sztuka opanowania osobistego polega na poradzeniu sobie z przekonaniem lub wyeliminowaniu tych przekonań, które wynikają z lęku. Kiedy nasze przekonania lub zachowania nie są zgodne z tym, co dla nas rzeczywiście ważne - naszymi wartościami, brakuje nam autentyczności.

Każda istota ludzka wzrasta i rozwija się w ramach siedmiu dobrze zdefiniowanych obszarów. Definicje tych obszarów można znaleźć w *Siedmiostopniowym Modelu Świadomości wg Barretta*. Każdy obszar został skupiony wokół konkretnej potrzeby, wspólnej dla wszystkich ludzi. Poziomy rozwój poszczególnych osób zależy od ich zdolności do zaspokojenia swoich potrzeb.

Reagując na zmieniające się warunki w różnych momentach życia możesz mieć uczucie, że jesteś bardziej skoncentrowany na pewnych obszarach, a mniej na pozostałych. Ważne, aby zrozumieć, że w przypadku omawianych siedmiu obszarów wyżej nie oznacza lepiej; na przykład trudno skupić się na pomaganiu innym, jeśli sami borykamy się z problemami zdrowotnymi lub finansowymi.

Siedem obszarów rozwoju i budowania świadomości osobistej przedstawiono na diagramie, a ich bardziej szczegółowy opis zawarto na stronie 3.

Korzyść własna

Pierwsze trzy obszary świadomości - Przetrawianie, Związek i Poczucie Własnej Wartości skupione są wokół korzyści dla samego siebie - zaspokajania naszych potrzeb dotyczących bezpieczeństwa, miłości i przynależności, a także naszej potrzeby samozadowolenia wynikającej z dumy, że jesteśmy właśnie sobą. Nie odczuwamy żadnej trwałej satysfakcji wynikającej z zaspokajania tych potrzeb, jednak ich niezaspokojenie budzi w nas niepokój.

Transformacja

Czwarty obszar dotyczy Transformacji, czyli porzucania lęków i obaw. Na tym etapie naszego rozwoju budujemy osobisty autorytet i uczymy się go wyrażać. To w tym obszarze decydujemy się aby żyć według własnych wartości i przekonań, w jak największej zgodzie z samym sobą.

Wspólne dobro

Trzy najwyższe obszary świadomości - Spójność Wewnętrzna, Powodowanie Zmiany i Służba - dotyczą naszej potrzeby znajdowania sensu i celu w naszym życiu. Wrażamy to poprzez dążenie do ulepszania świata oraz bezinteresowne świadczenie pomocy i służbę dla innych. Zaspokojenie tych potrzeb jest źródłem motywacji i zaangażowania na głębszym poziomie. W tych obszarach uczymy się jak budować nasz wewnętrzny kompas, który będzie nas prowadził do decyzji afirmujących życie.

Sztuka osobistego opanowania

Osoby skupione wyłącznie na obszarach własnych korzyści osobistych mogą być pod silnym wpływem lęków i obaw związanych z zaspokajaniem potrzeb osobistych. Szukają akceptacji i wyrazów zapewnienia o własnej wartości w otoczeniu.

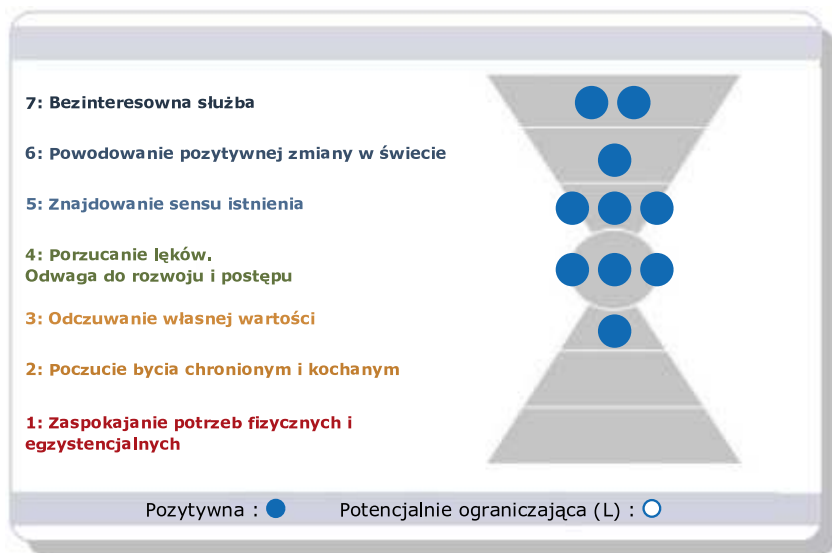
Osobom skupionym wyłącznie na zaspokajaniu wyższych potrzeb w domenie dobra powszechnego może być czasem trudno 'zejść na ziemię'. Zdarza się, że dbając o swoje podstawowe potrzeby będą działać nieudolnie i niepraktycznie. Najlepsze efekty osiągają te osoby, które potrafią dobrze równoważyć wszystkie te obszary. Ufają otoczeniu, potrafią radzić sobie ze złożoną rzeczywistością oraz umieją zachować się lub przystosować we wszystkich sytuacjach.

W codziennym życiu ludzie nie działają z jednego poziomu świadomości. Zwykle są skupieni wokół trzech lub czterech obszarów. Zazwyczaj są to poziomy od 1 do 5 włącznie, ze szczególnym naciskiem na Wewnętrzną Spójność (obszar piąty), gdzie właśnie poszukujemy sensu naszego życia.

Wyniki

Na kolejnej stronie przedstawiono jak wybrane przez Was wartości rozkładają się w poszczególnych siedmiu obszarach. Wartości pozytywne opatrzone niebieską kropką, natomiast wartości potencjalnie ograniczające (wynikające z lęku) zaznaczono kropką białą.





Obszar

ambicja	3
coaching/ mentoring	6
entuzjazm/ pozytywne podejście	5
etyka	7
inicjatywa	4
podjęcie ryzyka	4
rozwój osobisty	4
uczciwe traktowanie	5
współczucie	7
zaufanie	5

Zaznaczone wartości jasno wskazują na to, że:

- Jesteś osobą, dla której sens ma istotne znaczenie. Posiadasz silne moralne normy, którymi kierujesz się traktując innych i oczekując określonego traktowania z ich strony.
- Dążysz to ujawnienia swojego autentycznego ja szukając możliwości rozwoju i postępu. Zaczynasz pokonywać swoje niepokoje i lęki.

Twoje wartości pokazują, że:

- Masz proaktywne, optymistyczne i zaangażowane podejście, które pomaga Ci brać sprawy w swoje ręce.
- Masz wysokie aspiracje i dążysz do poprawy swojej sytuacji.
- Skupiasz uwagę na tym, aby dzielić się swoim doświadczeniem z innymi, wspierając i prowadząc ich w ten sposób.
- Okazujesz wyraźną troskę i empatię dla innych.
- W życiu i przy podejmowaniu decyzji kierujesz się silnymi zasadami moralnymi.
- Pewność, że wszyscy są traktowani sprawiedliwie i mają równe szanse, ma dla Ciebie zasadnicze znaczenie.
- Szukasz możliwości ustawicznego rozwoju i uczenia się poprzez własne doświadczenia.
- Nie boisz się ryzykować i ważysz możliwości przed podjęciem decyzji.
- Kluczowym czynnikiem w Twoich interakcjach z innymi jest budowanie zaufania do siebie i chęć, aby inni czuli, że mogą na Tobie polegać.

Rodzaj wartości jakie zaznaczyłeś wskazuje na to, że twoje indywidualne możliwości są dla Ciebie najważniejsze.

Zrozumienie naszych wartości pomaga nam lepiej zrozumieć samych siebie oraz to, dlaczego zachowujemy się i reagujemy w taki a nie inny sposób. Na przykład, jeśli ktoś podważa jakąś Twoją wartość, możesz czuć się zraniony; najprawdopodobniej zrobi Ci się smutno, kiedy ktoś nie uszanuje Twojej wartości "uczciwe traktowanie". Podobnie, kiedy podejmujemy decyzję niezgodną z naszymi wartościami, to możemy czuć się niezręcznie lub niepewnie, ponieważ decyzja taka narusza nasze poczucie wierności samemu sobie.

Autorefleksja

Teraz kiedy już znane są wyniki Twojego badania poświęć chwilę czasu i zastanów się, jaką rolę wartości te odgrywają w Twoim życiu. Sprawdź też, czy na karcie wartości znajdują się obszary, które zostały całkowicie pominięte. Może to oznaczać, obszar już ujęty, lukę w świadomości lub obszar do dalszego rozwoju w przyszłości. Jeśli w Twoim przypadku występują takie puste obszary, co według Ciebie one oznaczają? (Zobacz: Ćwiczenie 2 poniżej jako pomoc w ewentualnej pracy nad obszarami do rozwoju.)

Opanowanie każdego obszaru świadomości wymaga dwóch kroków: po pierwsze uświadomienia sobie zaistniałej potrzeby, po drugie rozwijania tych umiejętności, które są niezbędne do zaspokojenia zidentyfikowanej potrzeby.

Tego jak zaspokajając nasze potrzeby uczymy się przez całe życie. Nawet kiedy już staniemy się autorem naszego życia, nadal w niektórych sytuacjach będziemy uświadamiać sobie nasze przekonania wynikające z lęków zakotwiczonych w niższych obszarach świadomości. Będą to sytuacje wywołujące frustrację lub niepokój. Dlatego jest niezmiernie ważne, abyśmy nauczyli się rozumieć samych siebie oraz opanowali umiejętności i techniki, które pomogą nam żyć spełnionym życiem.

Dalsze kroki

Znając swoje wyniki być może uznasz, że dobrze byłoby omówić je ze swoim partnerem, rodziną lub przyjaciółmi. Być może warto namówić ich również do takiego badania. Dzięki temu będzie mogli podzielić się wynikami i lepiej zrozumieć Waszą relację, a w konsekwencji lepiej zrozumieć Wasze wzajemne potrzeby.

Istnieją też inne sposoby na pogłębienie rozumienia własnych wartości, jak na przykład lektury na temat rozwoju osobistego, medytacje, coaching, prośba o informację zwrotną lub refleksje osobiste.

Praca nad naszymi wartościami to proces trwający całe życie; polegający na pogłębianiu zrozumienia samego siebie oraz nabywaniu umiejętności i technik, które wspierają nasz rozwój i pomagają znaleźć osobiste spełnienie.

Ćwiczenia przedstawione w dalszej części mają na celu pomóc w pracy nad pogłębieniem świadomości własnych wartości. Pierwsze ćwiczenie pozwoli Wam przyjrzeć się najważniejszym dla Was wartościom i ich wpływowi na Wasze życie.

Drugie ćwiczenie pomoże Wam przemyśleć ewentualne obszary do dalszego rozwoju wraz z odpowiednimi działaniami.

"To ćwiczenie postawiło Ciebie na drodze do poznania siebie lepiej, swojego "Tunelu Spełnienia" i tego, co od zawsze było Ci przeznaczone. Jesteś na dobrej drodze, idź dalej, a wydobędziesz całe swoje światło."

- Taisja Laudy

W tym ćwiczeniu wybierasz trzy najważniejsze wartości z dziesięciu już wybranych i zastanawiasz się, dlaczego są one dla Ciebie tak istotne. Dzięki temu łatwiej będzie Ci określić, jak wartości te wpływają na Twoje działania i zrozumieć swoje reakcje w sytuacjach, kiedy ktoś je narusza.

Z dziesięciu wybranych wcześniej wartości wybierz trzy najważniejsze dla Ciebie? Wpisz je poniżej.	Dlaczego uważasz, że ta właśnie wartość jest dla Ciebie ważna?	Przypomnij sobie moment w życiu, kiedy to właśnie ta wartość zdecydowała o Twoim zachowaniu. Jakie to były zachowania?	Jak mógłbyś się zachować, gdyby inne osoby naruszyły tę wartość? Opisz swoje uczucia, myśli i działania.
1.			
2.			
3.			

W tym ćwiczeniu masz zastanowić się nad obszarami, które wymagają wzmocnienia lub rozwoju, a także nad wartościami, które chciałbyś pełniej demonstrować w swoim życiu. Ćwiczenie pomoże Ci rozpocząć pracę nad planem działania wspierającym Twój rozwój osobisty.

Z wybranych przez Ciebie wartości lub wartości podanych poniżej wybierz trzy, które chciałbyś aby odgrywały ważniejszą niż dotychczas rolę w Twoim życiu.	Jakie zachowania lub działania, które wspierają ten zamiar, już mają miejsce w Twoim życiu?	Co mógłbyś przestać robić aby wzmocnić tę wartość?	Co mógłbyś zacząć robić, aby wartość ta odgrywała większą rolę w Twoim życiu?
1.			
2.			
3.			

ambicja
bezpieczeństwo
bezpieczeństwo zatrudnienia
bogactwo
bycie najlepszym
cierpliwość
coaching/ mentoring
dialog
dobre samopoczucie (fizyczne / emocjonalne / psychiczne / duchowe)
doskonałość

entuzjazm/ pozytywne podejście
etyka
hojność
humor/ zabawa
inicjatywa
klarowność
kompetencje
kreatywność
mądrość
myślenie o przyszłych pokoleniach

myślenie proekologiczne
niezależność
odpowiedzialność za wyniki
odwaga
opieka
osiągnięcia
otwartość
podejmowanie ryzyka
pokora
praca zespołowa
prawość
przedsiębiorczość

przyjaźń
przywództwo
rodzina
rozpoznawalność
rozwiązywanie konfliktów
rozwój osobisty
rozwój zawodowy
równowaga (praca/dom)
rzetelność
samodyscyplina
samorealizacja
słuchanie

stabilność finansowa
szacunek
uczciwe traktowanie
umiejętność funkcjonowania w niepewnym otoczeniu
umiejętność zmieniania rzeczy na lepsze
ustawiczna nauka
wizja
współczucie
wybaczenie
wydajność

wytrwałość
zaangażowanie
zaangażowanie w sprawy społeczności
zaufanie
zdolność do przystosowania się
zdrowie

Stanęłeś na drodze do swojego spełnienia. Oto co możesz zrobić dalej:

Zainspiruj swój dzień

Jak radzić sobie ze strachem?

List do każdej kobiety

Każdy z nas ma swoją misję

Zainspiruj swoje życie

Odkryj swoje Talenty

Odkryj Talenty swojego dziecka

Umów się na sesję

www.taisjaulaudy.com