**PASUL 1**– Alege-ti din tabela de mai jos, 10 valori care crezi tu ca te definesc cel mai bine, care sunt cele mai importante pentru tine:

Tabela de valori creata de catre **Robert Dilts** si **PeterSenge**:

|  |  |
| --- | --- |
| Responsabilitate | Influenta |
| Aventura | Intelepciune |
| Frumusete | Intimitate |
| Provocare | Leadership |
| Comunitate | Liniste sufleteasca |
| Competenta | Loialitate |
| Cultura | Masculinitate |
| Educatie | Natura |
| Faima | Onoare |
| Familie | Ordine |
| Libertate | Pace |
| Adevar | Prietenie |
| Armonie interioara | Puritate |
| Autocunoastere | Putere Recunoastere |
| Dezvoltare profesionala | Relatii personale |
| Bani | Respect de sine (Self-esteem) |
| Bucurie | Sanatate |
| Bunastare | Sensul vietii |
| Calitatea lucrurilor pe care le fac | Siguranta |
| Calitatea relatiilor | Siguranta locului de munca |
| Calm | Sinceritate |
| Competente | Spiritualitate |
| Cunostinte | Stabilitate |
| Dezvoltare personala | Statut |
| Dragoste, afectiune | Statut intelectual |
| Hobby-uri | Religie |

|  |  |
| --- | --- |
| Independenta |  |

 PASUL 2 – Din aceste 10 valori te invit sa tai acum 5 valori la care poti renunta in asa fel incat sa ramai cu cele mai importante 5 valori

PASUL 3- Priveste cu atentie cele 5 valori ramase si taie si din acestea inca 2 valori la care poti renunta

Ai acum in fata ta **cele mai importante 3 valori pe care tu le ai in viata**. Acele valori care iti ghideaza pasii si toate miscarile pe care tu le faci, la fel si modul tau de comportament si modul tau de gandire.

PASUL 4- Scrie aceste trei valori **numerotandu-le de la 1 la 3**. Fii insa atent aici, caci trebuie sa acorzi cea mai mare atentie la detalii! Gandeste-te si analizeaza cu foarte mare atentie!

* **Care este acea valoare a ta, dintre cele 3, fara de care tu nu ai putea concepe sa faci ceva**, sa gandesti ceva, sa traiesti fara daca nu ai vedea-o indeplinit-a?
* Pune aceasta valoare **pe locul 1** **si fa la fel si cu celelate doua**, punad **fiecare valoare in ordinea importantei acordate** de tine.
* Pune **pe locul 4 si 5** acele doua valori pe care le-ai taiat ultima data tot in ordinea prioritatilor.
* Mai raman primele 5 valori taiate de prima data pe care le**poti numerota de la 6 la 10.**

Aceasta este lista ta complecta de valori care te vor impinge sa faci pasii pe care ii urmaresti in viata, in functie de importanta pe care o au. Importante sunt insa primele trei fiindca acestea ocupa cea mai mare putere in mintea ta si de aceea este bine sa ne ocupam de acestea. In NLP noi folosim exercitii speciale care te pun fata in fata cu subconstientul tau, alegand in acest fel valorile in functie de sectoarele de viata mai importante pe care le vizezi insa aceste exercitii se fac in general sub supravegerea unul coach asa ca ne vom limita la ce se poate face, folosind modalitatea care ne este la indemana.

*De ce este importanta ordinea aleasa?*

Fiindca suntem oameni diferit, fiecare persoana este diferita, este unica si o ordine anume aleasa, chiar daca valorile sunt aceleasi, poate semnifica foarte multe.

Daca de ex. o persoana va avea ca prima valoare iubirea, mai apoi familia si a treia valoare banii, cu siguranta ca desi banii vor fi importanti pentru ea, cu toate acestea va cauta sa isi intemeieze o familie in care iubirea sa fie primordiala. In schimb daca pentru o alta persoana banii vor fi prima valoare si mai apoi familia,va cauta sa isi satisfaca prima valoare indiferent de circumstante.

Acum ca ai aflat care iti sunt valorile, priveste in ograda ta personala, si vezi daca mediul si contextul in care traiesti iti sustin aceste valori.  
Adesea avem valori, vrem sa ni le implinim, dar ne este frica sa comunicam ce vrem. Este imposibil sa stie cei din jurul nostru care ne sunt cerintele daca noi nu invatam sa ni le si spunem. Iar daca ne este frica sa comunicam, degeaba ne mai plangem ca cei din jur nu ne inteleg.

Ca sa iti fie si mai clar care sunt acele credinte care te stopeaza, e bine sa stii si care este acea rana care te caracterizeaza pe tine, si despre care vorbeste Lise Bourbeau in cartea: “Cele 5 rani care ne impiedica sa fim noi insine” si mai apoi sa iti faci recapitularea, intelegand cu exactitate modul tau de comportament si de gandire, acele valori false care ti-au preluat carma vietii, putand mai apoi sa remediezi cat mai mult cu putinta. Sigur ca aceste articole sunt destul de evazive, ideal fiind sa ai pe cineva care sa te ghideze. Eu incerc sa te ajut incat sa poti avea o viziune ceva mai clara despre tine decat ai avut-o pana acum, putand astfel sa faci cativa pasi importanti care cu siguranta ca iti vor aduce schimbari benefice in viata, dar mai pe urma, daca doresti sa iti aprofundezi cautarea de sine, este bine sa apelezi totusi la un specialist care sa te indrume in pasii pe care ii ai de facut.  
Acum ca ti-ai aflat valorile, intreaba-te cum ti s-ar schimba viata daca tu chiar ai putea sa iti traiesti aceste valori din plin. Aici este bine sa fii cat mai clar fiindca raspunsurile evazive sunt fara rost. Bunaoara eu vreau sa imi cumpar o masina.De ce vreau eu aceasta masina? Cu ce imi schimba viata in bine daca mi-o cumpar? Imi este mai usor sa car bagaje grele,sa merg dupa cumparaturi,sa ies la iarba verde,sa ajung mai repede intr-un loc anume? Este foarte bine sa fii atent la ceea ce vrei sa ai sau ceea ce vrei sa traiesti, fiindca in functie de asta iti pot usura sau complica viata. Daca de ex pentru mine o casa masiva va constitui o valoare, atunci automat va trebui sa fac in asa fel incat sa ma zbat sa am si banii necesari pentru a cumpara acea casa, mai apoi sa am banii necesari sa mi-o pun la punct, sa mi-o mobilez, sa mi-o intretin si multe altele. Asta insa ma poate tine sclava acelei case, nemaipermitandu-mi sa plec intr-un concediu, sa fac si alte lucruri pe care eu le consider valori. De aceea este foarte important sa ne gandim foarte bine ori de cate ori vrem sa intreprindem ceva, daca ceea ce vrem noi chiar ne avantajeaza, chiar ne ajuta, sau este doar o toana de moment, ori o valoare sau credinta falsa cum ca trebuie sa arat si eu lumii cat de buna sunt, sau cat de multa avere mi-am facut si multe alte credinte prostesti, care doar imi complica existenta.