Shrnutí

Hodnoty nám pomáhají orientovat se ve světě a směřovat tím směrem, kterým nám to dává smysl. Hodnoty představují něco, co je pro nás důležité.

Naše hodnoty by měly být ideálně sladěné s našimi touhami. Můžeme mít však více hodnot, než tužeb.

Ne všechny naše dosavadní hodnoty jsou sladěné s našimi touhami. Někdy naše hodnoty a naše touhy způsobují dokonce vnitřní konflikt. To z toho důvodu, že mnoho našich hodnot je automaticky převzatých ze společnosti a prostředí, kde jsme vyrůstali a s našimi skutečnými touhami si vzájemně odporují. Z tohoto důvodu si i **můžeme zakazovat po něčem toužit**.

Příklad 1: Naše touha může být například přijetí / sebe-přijetí, tedy toužíme být přijatí takoví, jací jsme. Na druhou stranu máme však nastavenou hodnotu, že to, co je přijatelné, musí vypadat jen určitým způsobem. Druhá hodnota přijatelnosti je očividně automaticky převzatá ze společenských hodnot či hodnot naší rodiny, ale není naše. To v nás utváří konflikt.

Příklad 2: Toužíme po zabezpečení, kterého můžeme dosáhnout pomocí peněz. Na druhou stranu však peníze odmítáme, protože máme nastavenou hodnotu, že bychom měli žít skromně (která je opět jen automaticky převzatá a není naše).

Tvorba hodnot je ovlivněná naší rodinou, školou, kulturou, náboženstvím, ekonomikou,... Tyto podmínky se běžně mění. Někdy se však nezmění naše hodnoty a mohou být i zastaralé a neadekvátní. Nehledě na fakt, že jsme to nebyli my, kdo si tyto hodnoty zvolil.

Hodnoty nejsou naším cílem. **Hodnoty jsou tím, podle čeho si denně volíme se nějakým způsobem chovat.**

Hodnoty se mohou rovnat i pocitům, které si přejeme zažívat. (Například svoboda, radost, hravost, ...) Je dobré, když sladíme hodnoty a touhy. Nemusíme mít však jen hodnoty, které vycházejí z tužeb.

Díky hodnotám můžeme žít naplněný život právě teď.

Cvičení 1

Zvolte si ze seznamu emocí a seznamu hodnot pět nejdůležitějších hodnot, podle kterých se chcete denně řídit a podle kterých chcete žít. Zkuste je sladit se svými skutečnými touhami. Hlavně myslete na to, aby neodporovali touhám.

Tyto hodnoty si můžete někam vystavit nebo nastavit jako připomínku.

Jakým hodnotám jste schopní se zavázat?

Poprvé v životě si můžete zvolit vědomě, jak chcete žít vy. Negativní přesvědčení můžete mít na paměti, ale už se jimi vědomě nemusíte nechat omezit.

Cvičení 2

Vytvořte si svou pyramidu hodnot. Jaké hodnoty jsou pro Vás základní a musí být naplněny? Které hodnoty jsou důležité méně?

Některé hodnoty se mohou rovnat i našim základním potřebám a budou velmi důležité. Mnohdy, dokud nemáme splněné základní potřeby, s největší pravděpodobností nebudeme mít tendence upřednostňovat hodnoty, které jsou na žebříčku výše a jsou pro nás méně důležité.

Otázky

Jaké jsou mé hodnoty? Jsou aktuální? Chci podle těchto hodnot každý den žít?

Podle čeho vyššího, než s čím se právě teď ztotožňuji, si dovolím žít svůj život?

Kdyby neexistovalo žádné omezení, jakými hodnotami bych se denně řídila?

Co je pro mě opravdu důležité? Proč?

Proč je to, co dělám / nedělám teď, hodnotnější než to, co chci dělat?

Když si představím, že dělám to, co si přeji, jak se u toho cítím?

Reflektují činnosti, které denně dělám, mé hodnoty?

Pro koho dělám většinu svých aktivit? Dělám to pro své potěšení, nebo pro někoho jiného?

Na co jsem nejvíc hrdá?

Kdy se cítím opravdu spokojená?

Afirmace

Dovoluji si žít podle svých nejvyšších hodnot.

Dovoluji si žít svůj život naplno.

Dovoluji si žít tak, jak si ze srdce přeji. Vím, že tak je to správné.

Dovoluji si žít podle něčeho vyššího, než mi určují mé myšlenkové limity.