

Chiarire i tuoi valori

(adattato dal *Bull's Eye Worksheet* di Tobias Lundgren) – forma completa

Nel profondo di te stesso, che cosa è importante per te? Che cosa vuoi sostenere nella tua vita? Che tipo di qualità personali vuoi coltivare? Come vuoi essere nelle tue relazioni con gli altri? I valori sono i desideri più profondi del nostro cuore riguardo a come vogliamo interagire e rapportarci con il mondo, con le altre persone e con noi stessi. Sono i principi guida che possono orientarci e motivarci mentre ci incamminiamo lungo la vita. I valori descrivono *cosa* vuoi fare e *come* vuoi farlo — come vuoi comportarti nei confronti dei tuoi amici, della tua famiglia, di te stesso, del tuo ambiente, del tuo lavoro, eccetera.

Valori e obiettivi non sono la stessa cosa. I valori implicano un agire costante — sono come le direzioni verso le quali continuiamo a procedere —, mentre gli obiettivi sono ciò che desideriamo conseguire lungo la via. Un valore è come andare a est; un obiettivo è come la montagna o il fiume che vogliamo oltrepassare mentre viaggiamo in quella direzione. Gli obiettivi possono essere raggiunti e cancellati dalla lista, mentre i valori sono un processo costante. (Per quanto viaggi c'è sempre un est più lontano verso cui andare!) Ad esempio, se vuoi essere un partner affettuoso e premuroso, questo è un valore: implica un agire continuo. Diversamente, se vuoi sposarti, questo è un obiettivo: può essere raggiunto e cancellato dalla lista. Se vuoi un lavoro migliore, questo è un obiettivo. Una volta che ce l'hai, l'obiettivo è raggiunto. Ma se vuoi dare il massimo nel lavoro, essere attento ai particolari e impegnarti nelle cose che fai, questi sono valori: implicano un'azione continua.

Il centro del bersaglio

Il «centro del bersaglio» è un esercizio per chiarirti i tuoi valori sviluppato da un terapeuta ACT svedese di nome Tobias Lundgren. (Io l'ho riscritto.)

Il bersaglio nella pagina successiva è diviso in quattro importanti ambiti della vita: lavoro/studio, tempo libero, relazioni e crescita personale/salute. Per cominciare, ti prego di scrivere i tuoi valori in queste quattro aree della tua vita. Non tutti abbiamo gli stessi valori e questo non è un test per vedere se hai i valori «giusti». Pensa in termini di direzioni generali di vita, più che in termini di obiettivi specifici. Ci potrebbero essere valori che si sovrappongono; ad esempio, se per te è importante studiare psicologia, questo potrebbe rientrare sia nello studio che nella crescita personale. Scrivi a cosa daresti valore se non ci fossero ostacoli sulla tua strada, se non ci fosse niente a fermarti. Cosa è importante per te? Cosa ti sta a cuore? Per cosa vorresti impegnarti? Il tuo valore non dovrebbe

essere un obiettivo specifico bensì un modo di vivere la tua vita nel tempo. Ad esempio, portare tuo figlio a vedere la partita potrebbe essere un obiettivo: essere un genitore attento e partecipe potrebbe essere il valore sottostante. Attenzione: assicurati che siano i tuoi valori, non i valori di qualcun altro. Sono i tuoi valori personali a essere importanti!

1. **Lavoro/studio:** si riferisce al lavoro e alla carriera, allo studio e alla cultura o allo sviluppo di ulteriori abilità. (Può comprendere anche il volontariato e le altre forme di lavoro non retribuito.) Come vuoi comportarti nei confronti dei tuoi colleghi/dipendenti/utenti/clienti? Quali qualità personali vuoi portare nel tuo posto di lavoro? Quali abilità vuoi sviluppare?

2. **Relazioni:** riguarda l'intimità, la vicinanza, l'amicizia e i legami nella tua vita; comprende le relazioni con il tuo partner, i tuoi figli, genitori, parenti, amici, colleghi e altri contatti sociali. Che tipo di relazioni vuoi costruire? Come vuoi comportarti in queste relazioni? Quali qualità personali vuoi sviluppare?

3. **Crescita personale/salute:** si riferisce alle attività che favoriscono il tuo continuo sviluppo come essere umano. Può comprendere attività religiose organizzate, espressioni personali di spiritualità, la psicoterapia, la creatività, lo sviluppo di abilità di vita, la meditazione, lo yoga, il contatto con la natura; l'attività fisica, l'alimentazione e la rimozione dei fattori di rischio per la salute come il fumo.

4. **Tempo libero:** si riferisce ai tuoi modi di giocare, rilassarti, cercare degli stimoli o divertirti; agli hobby o ad altre attività per riposarti, ricrearti ed essere creativo.

3. **Genitorialità.** Che tipo di genitore vorresti essere? Quali qualità personali vorresti avere? Che tipo di relazioni vorresti costruire con i tuoi figli? Come ti comporteresti se tu fossi il «te ideale» in queste relazioni?
4. **Amici/vita sociale.** Che tipo di qualità personali vorresti portare nelle tue amicizie? Se tu potessi essere l'amico migliore in assoluto, come ti comporteresti con i tuoi amici? Che tipo di amicizie vorresti costruire?
5. **Lavoro.** A cosa dai valore nel tuo lavoro? Cosa potrebbe renderlo più significativo? Che tipo di lavoratore vorresti essere? Se tu potessi vivere in linea con i tuoi standard ideali, quali qualità personali porteresti nel tuo lavoro? Che tipo di relazioni professionali vorresti costruire?
6. **Educazione/formazione.** A cosa dai valore nell'apprendimento, educazione e formazione? Quali nuove abilità ti piacerebbe imparare? Quali conoscenze vorresti acquisire? Che tipo di formazione ulteriore ti piacerebbe? Che tipo di studente vorresti essere? Quali qualità personali vorresti mettere in pratica?
7. **Tempo libero/divertimento.** Che tipo di hobby, sport o attività di svago ti piace? In che modo ti rilassi e allenti le tensioni? In che modo ti diverti? Che genere di attività ti piacerebbe fare?
8. **Spiritualità.** Quale che sia il significato che dai alla spiritualità, va bene. Può essere una cosa semplice come stare a contatto con la natura o formale come partecipare a un gruppo religioso organizzato. Cosa è importante per te in questo ambito della vita?
9. **Impegno civico/vita di comunità.** Come vorresti contribuire alla tua comunità o ambiente, ad esempio attraverso il volontariato, il riciclo, il sostegno a un gruppo/associazione benefica/partito politico? Che tipo di ambiente vorresti creare a casa e sul lavoro? In quali ambienti vorresti trascorrere più tempo?
10. **Cura di sé/benessere fisico.** Quali sono i tuoi valori riguardo al mantenimento del benessere fisico? In che modo vuoi prenderti cura della tua salute, con riferimento al sonno, all'alimentazione, all'attività fisica, al fumo, all'alcol, ecc.? Perché è importante?

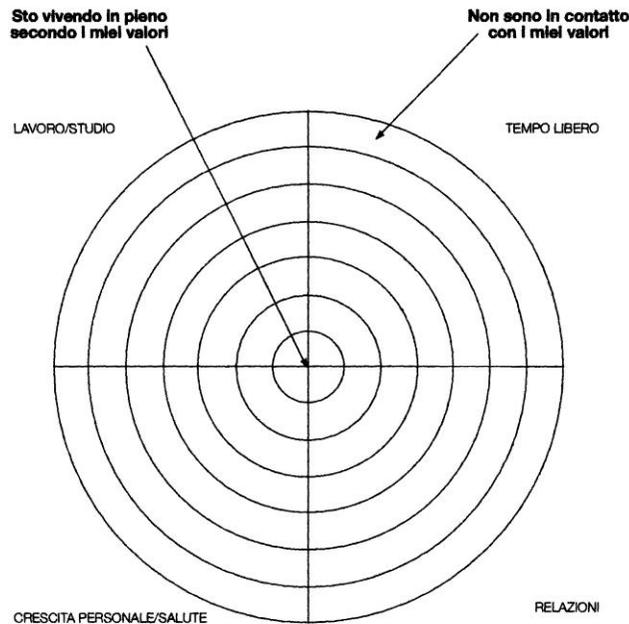
Leggi la scheda che segue. Per ognuno dei dieci ambiti, scrivi qualche parola che sintetizzi la direzione a cui dai valore, ad esempio «essere un partner affettuoso e premuroso». Indica quanto questo valore è importante per te su una scala da 0 (poco importante) a 10 (molto importante). Va bene dare lo stesso punteggio a più valori. Indica in che misura, nell'ultimo mese, sei riuscito a vivere secondo questo valore su una scala da 0 (per niente) a 10 (molto).

Infine, classifica queste direzioni a cui dai valore in ordine di priorità per iniziare a lavorarci fin da subito, dando 10 per la massima priorità, 9 per il gradino successivo, ecc.

Scheda di valutazione dei valori				
Ambito	Direzione a cui dai valore (scrivi una breve sintesi, in una frase o due, o qualche parola chiave)	Che importanza gli do? 0 (poco importante) - 10 (molto importante)	Quanto sono riuscito nell'ultimo mese a vivere secondo questo valore? 0 (per niente) - 10 (molto)	Priorità (ordina dalla massima alla più bassa)
Matrimonio/coppia/relazioni intime				
Genitorialità				
Amici/vita sociale				
Lavoro				
Educazione/formazione				
Tempo libero/divertimento				
Spiritualità				
Impegno civico/vita di comunità				
Cura di sé/benessere fisico				

Rileggi i tuoi valori e poi metti una X in ciascuna area del bersaglio per indicare dove ti trovi oggi. Una X nel centro del bersaglio significa che stai vivendo pienamente secondo i tuoi valori in quell'ambito della tua vita. Una X distante dal centro significa che sei ben lontano dal segno per quanto riguarda il vivere secondo i tuoi valori.

Poiché gli ambiti di vita sono quattro, dovresti segnare sul bersaglio quattro X.



Chiarire i tuoi valori

(adattato dal *Bull's Eye Worksheet* di Tobias Lundgren) – forma breve

Cos'è veramente importante per te, nel profondo del tuo cuore? Cosa vuoi fare del tuo tempo su questo pianeta? Che tipo di persona vuoi essere? Quali risorse o qualità personali vuoi sviluppare?

1. *Lavoro/studio*: comprende luogo di lavoro, carriera, istruzione/formazione, sviluppo di abilità, ecc.
2. *Relazioni*: comprende partner, figli, genitori, parenti, colleghi e altri contatti sociali.
3. *Crescita personale/salute*: può comprendere religione, spiritualità, creatività, abilità di vita, meditazione, yoga, natura; attività fisica, alimentazione o/o affrontare fattori di rischio per la salute come il fumo, l'alcol, le droghe, mangiare troppo, ecc.
4. *Tempo libero*: i tuoi modi di giocare, rilassarti, trovare stimoli o divertirti; attività per riposarti, ricrearti ed essere creativo.

Il centro del bersaglio: metti una X in ogni area del bersaglio per indicare dove ti trovi oggi.