

Jakie są moje wartości?

Wartości to cechy, zachowanie lub normy niezwykle cenne i pożądane przez jednostkę czy społeczeństwo.

Wartości się zmieniają, dostosowują się do realiów życia. Istnieją jednak, te nadrzędne, szczególnie ważne, które warunkują zachowania człowieka. Są to głównie wartości moralne tj. miłość, wolność, godność. Wszystkie wartości są uporządkowane hierarchicznie, według stopnia ważności, od najbardziej do najmniej pożądanych. Razem tworzą społeczny system wartości.

Wartości odgrywają ważną rolę, m.in. podtrzymują i umacniają ład społeczny, są specyficznym drogowskazem dla jednostki czy grupy, motywują do działania, ale wyznaczają także kierunek aktywności.

Najczęściej występujące **rodzaje wartości** to: wartości społeczne (człowiek, rodzina), wartości etyczne (dobro, prawda), wartości estetyczne (piękno), wartości emocjonalne (sympatia, miłość), wartości ekonomiczne (praca, wolny rynek), wartości polityczne (wolność, pokój), wartości zachowawcze (zdrowie, życie), wartości materialne (stabilizacja finansowa).

Poczucie własnej wartości, najprościej mówiąc, to, co o sobie myślimy i jak oceniamy samych siebie. Jest bardzo ważne dla codziennego samopoczucia, a także umiejętności podejmowania inicjatywy w życiu oraz budowania zdrowych relacji międzyludzkich. Niestety, wiele osób cierpi z powodu zaniżonego poczucia własnej wartości. Czasami może być to objaw problemów ze zdrowiem psychicznym, a czasem poczucie własnej wartości można wyćwiczyć samemu.

Sposoby na radykalną poprawę poczucia własnej wartości:

1. Uwierz w siebie

Jeśli uwierzysz w swoją zdolność do osiągnięcia czegokolwiek, zaprogramujesz umysł na odniesienie sukcesu. Będziesz musiał włożyć dużo wysiłku i pracy, ale w efekcie przyniesie to określone rezultaty. Tylko ufając w możliwość realizacji swoich celów, będziesz w stanie rzeczywiście je osiągnąć.

2. Myśl pozytywnie

Przebywaj w gronie osób nastawionych pozytywnie do życia. Otoczenie się pesymistami spowoduje zwątpienie i brak wiary we własne możliwości.

3. Rób to, co kochasz

Angażowanie się w zadania, które lubisz powoduje, że mózg produkuje więcej endorfin – substancji chemicznych odpowiedzialnych za uczucie radości i

dobrego samopoczucia. Jeśli jesteś w dodatku dobry w tym co robisz, to Twoje poczucie wartości znacznie się podnosi.

4. Szanuj swoją tożsamość

Wszystko, co powtarzasz na głos lub w naszych myślach jest afirmacją. Słowa lub myśli, które dominują w naszym życiu stają się częścią naszej tożsamości, pozytywnej lub negatywnej. Ten, kto potrafi przekształcić swoje myśli lub potrafi je kontrolować, posiada potężne narzędzie, dzięki któremu może zmienić siebie na bardzo głębokim poziomie, znacząco poprawiając jakość swojego życia.

5. Nie porównuj się z innymi

Nie wszystkich można mierzyć tą samą miarą. Jeśli nie jesteś najlepszy w jakiejś dziedzinie, to może w innej osiągasz zdecydowanie lepsze rezultaty. Jeśli masz jakieś znaczące osiągnięcia, to też nie znaczy, że nie powinieneś dalej się doskonalić. Praca nad sobą trwa całe życie.

6. Rozwijaj swoje umiejętności.

Nabierając wprawy w wykonywaniu jakiejś konkretnej czynności, stajesz się bardziej pewny siebie. Im bardziej będziesz dumny ze swoich osiągnięć i umiejętności, tym większa będzie Twoja pewność siebie. Spędzaj zatem czas na szlifowaniu swoich zdolności, pracuj i ucz się nowych rzeczy, wzmacniaj swoją wewnętrzną siłę, a nigdy nie przestaniesz się rozwijać.

7. Myśl o realizacji swoich celów

Cele warunkują pozytywne efekty pracy nad sobą. Stanowią drogowskaz własnych osiągnięć. Określają drogi prowadzące do osiągnięcia wybranych priorytetów. Myśli przyciągają nas do wybranych celów.