Bússola de Valores

Este exercício tem como objetivo ajudá-la a identificar os valores que guiam suas escolhas e ações. Vamos explorar se esses valores foram herdados de outras pessoas ou se você realmente os escolhe para sua vida.

1. Áreas da Vida e Valores Possíveis

Leia cada área da vida e anote valores que você acredita serem importantes para você. Não precisa ser uma lista perfeita, apenas escreva o que vier à mente.

Área da Vida	Quais valores vêm à mente?
Relações afetivas (Ex: amor, lealdade, cuidado, parceria)	
Família (Ex: união, obediência, tradição, respeito)	
Trabalho/estudos (Ex: sucesso, reconhecimento, propósito, disciplina)	
Saúde e bem-estar (Ex: autocuidado, equilíbrio, aparência, vitalidade)	
Espiritualidade (Ex: fé, conexão, transcendência, gratidão)	
Lazer/tempo livre (Ex: liberdade, prazer, criatividade, relaxamento)	

Cidadania/sociedade (Ex: justiça, solidariedade, contribuição, engajamento social)

2. Esses valores são realmente SEUS?
Para cada valor que você anotou acima, reflita:

Valor	Foi algo que você escolheu? Ou aprendeu que deveria valorizar?	Como você se sente quando vive esse valor?	Mantê-lo te aproxima ou afasta de quem você quer ser?

3. Priorizando os valores escolhidos
Depois da reflexão acima, escolha 3 valores que você sente serem genuinamente SEUS, mesmo que não sejam os mais aceitos e esperados pelos outros.

1. _____

2. _____

3. _____