

workbook

É proibida a reprodução total ou parcial deste documento sem autorização da Bem-Me-Querer.

Valores pessoais

BEM —
— **ME**
QUERER

Ana Marques
Nuno Augusto

Lista de valores pessoais

Identifica os cinco valores que são mais importantes para ti.
Caso não encontres os que mais te fazem sentido, podes acrescentar.

Aceitação	Altruísmo	Ambição	Amizade	Aprendizagem	Beleza	Colaboração
Compaixão	Competência	Compreensão	Compromisso	Comunidade	Confiança	Conforto
Coragem	Cortesia	Cuidado	Desafio	Discernimento	Disponibilidade	Diversão
Domínio	Empatia	Esperança	Família	Felicidade	Fidelidade	Generosidade
Gratidão	Harmonia	Honestidade	Honra	Humildade	Igualdade	Independência
Individualidade	Justiça	Lazer	Lealdade	Liberdade	Partilha	Perseverança
Pontualidade	Profissionalismo	Prudência	Razão	Realização	Reconhecimento	Respeito
Responsabilidade	Rigor	Risco	Segurança	Simplicidade	Sinceridade	Solidariedade

Lista de valores pessoais

Agora, procura exemplos de como na tua vida poderás expressar, na prática, esses valores.

Valor 1:	
Valor 2:	
Valor 3:	
Valor 4:	
Valor 5:	

Lista de valores pessoais

Classifica a consistência desses valores na última semana. Ou seja, em que medida aplicaste e viveste de forma congruente com os valores definidos?

1 - Nada consistente com o meu valor

10 - Totalmente consistente com o meu valor

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

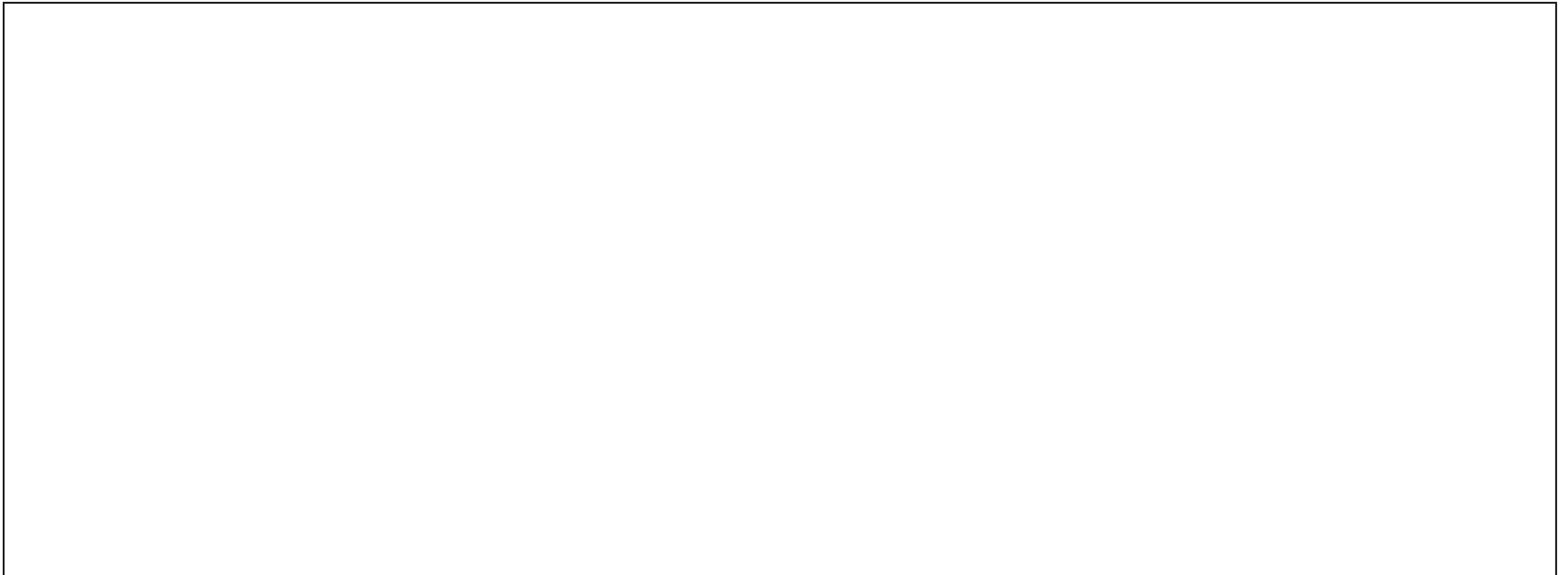
Agora reflete:

Ao pensares em ti e na tua vida:

- Porque é que são tão importantes para ti?
- De que forma orientam as tuas escolhas e decisões?
- Será que podes tentar mudar algo na tua vida de forma a senti-la mais coerente com aquilo que valorizas? O quê e de que forma?

Lista de valores pessoais

Notas, reflexões, conclusões a que tenhas chegado:

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their notes, reflections, and conclusions. The box is currently blank.

Alguma questão?

Email: suporte@bemmequerer.pt

