

Değerleri Netleştirme

Yönerge: Size verilmiş olan sayfa değerleri netleştirme çizelgesidir. Çoğu insan tarafından değerli olarak görülen farklı yaşam alanları vardır. Bu alanların her birine veya yalnızca bazılarına değer verdiğinizizi görebilirsiniz. Lütfen sizin için önemli olan her bir alana odaklanın. Bu çizelge sizin doğru değerlere sahip olup olmadığını görmeyi için oluşturulmuş bir test değildir. Sadece her bir alanda sizin için olmasını istediğiniz nitelikleri tanımlayan bir çalışmadır. Eğer ideal şartlarda olsaydınız kendiniz de dahil olmak üzere insanlara nasıl davranmak istediğinizi tanımlayın. İsteddiğiniz kadar ayrıntıya girebilir ve ek sayfalar kullanabilirsiniz.

Değerler sayfasını tamamlamak için;

1. Bu çizelgeyi hiç kimse okumayacakmış gibi değerlerinizi tanımlayın. Cesur olun.
2. Aşağıdaki puanlamayı kullanarak bu değerın önemini derecelendirin.
(0:hiç önemli değil, 1:orta derecede önemli, 2:çok önemli.)
3. Her bir değerinizi yaşamanıza yardımcı olacak bir kaç somut hedef tanımlayın. Hemen ve düzenli olarak başlanabilecek hedefleri seçin.
4. Sizi somut bir hedefi yapmaktan alıkoyabilecek bir düşünce veya duyguyu yazın.
5. Sizin için bir değeri yaşamanın anlamı ve bunu gerçekleştiremediğinizde sizin için ne anlama geldiği hakkında kısa bir paragraf yazınız.

Yaşam alanlarının her birini çalışın. Bu alanlardan birkaçı örtüşecektir. Mümkün olduğunca bu alanları ayrı tutmaya çalışın. Bir değerın sonuç olmadığını, pusulanız olduğunu ve daima üzerinde ilerleyebileceğiniz bir şey olduğunu hatırlayın. Gerçekte neyi başarabileceğinizi ya da sizin neyi hak ettiğiniz hakkındaki düşüncelerinizi sormuyoruz. Herşey yolunda gitseydi neyi önemserdiniz ve ne yapmak isterdiniz bilmek istiyoruz. Çizelgeyi doldururken, bir çeşit sihir yapıldığını ve her şeyin mümkün olduğunu farz edin. Bir sonraki terapi seansında bu değerlerin ve hedeflerin değerlendirilmesini terapistinizle tartışın.

ÖRNEK

Değer: Sevgi dolu ve hoşgörülü bir eş olmak istiyorum

Önemi: 2

Hedefler: 1. Eşime onu sevdiğimi söylemek 2. Eşim için güzel şeyler yapmak, şimdi ve sonraki zamanlarda ona sürpriz olacak küçük hediyeler almak 3. Görüşlerine hürmet etmek 4. Bir şikayeti olduğunda onu dinlemek ve bu konu hakkında açık bir şekilde konuşmak

Değerlerinizi yaşamanızdan sizi alıkoyabilecek düşünce veya duygular: Kaygı, öfke, ben ona söylemeden önce onun bana beni sevdiğini söylemesi gerektiğiyle ilgili düşünceler.

Sizin için bir değeri yaşamanın anlamı ve bunu gerçekleştiremediğinizde sizin için ne anlama geldiği hakkında kısa bir paragraf yazınız : Bu değerimi yaşamak eşime daha çok bağlanmak anlamına gelir. Sıcak olmazsam bunun gerçekleşmesi zor gibi görünüyor. Bu değerimi yaşamamak eşimle aramda mesafe olduğunu hissetmeye devam etmek demek olacak...

ALANLAR VE DEĞERLER

1. Evlilik/yakın ilişkiler ile ilgili değerler:

Önemi:

Hedefler:

Değerlerinizi yaşamanızdan sizi alıkoyabilecek düşünce veya duygular:

Sizin için değerinizi yaşamanın ve bunu gerçekleştirememenizin anlamı hakkında kısa bir paragraf yazınız:

2. Aile ilişkileri ile ilgili değerler:

Önemi:

Hedefler:

Değerlerinizi yaşamanızdan sizi alıkoyabilecek düşünce veya duygular:

Sizin için değerinizi yaşamanın ve bunu gerçekleştirememenizin anlamı hakkında kısa bir paragraf yazınız:

ALANLAR VE DEĞERLER

3. Arkadaşlık/sosyal ilişkiler ile ilgili değerler:

Önemi:

Hedefler:

Değerlerinizi yaşamanızdan sizi alıkoyabilecek düşünce veya duygular:

Sizin için değerinizi yaşamanın ve bunu gerçekleştirememenizin anlamı hakkında kısa bir paragraf yazınız:

4. İş/eğitim ile ilgili değerler:

Önemi:

Hedefler:

Değerlerinizi yaşamanızdan sizi alıkoyabilecek düşünce veya duygular:

Sizin için değerinizi yaşamanın ve bunu gerçekleştirememenizin anlamı hakkında kısa bir paragraf yazınız:

ALANLAR VE DEĞERLER

5. Eğlence/hobiler ile ilgili değerler:

Önemi:

Hedefler:

Değerlerinizi yaşamanızdan sizi alıkoyabilecek düşünce veya duygular:

Sizin için değerinizi yaşamanın ve bunu gerçekleştirememenizin anlamı hakkında kısa bir paragraf yazınız:

Maneviyat/ideoloji ile ilgili değerler:

Önemi:

Hedefler:

Değerlerinizi yaşamanızdan sizi alıkoyabilecek düşünce veya duygular:

Sizin için değerinizi yaşamanın ve bunu gerçekleştirememenizin anlamı hakkında kısa bir paragraf yazınız:

ALANLAR VE DEĞERLER

7. Sağlıkla ilgili değerler:

Önemi:

Hedefler:

Değerlerinizi yaşamanızdan sizi alıkoyabilecek düşünce veya duygular:

Sizin için değerinizi yaşamanın ve bunu gerçekleştirememenizin anlamı hakkında kısa bir paragraf yazınız:

8. _____ ilgili değerler (Sizin eklemek istediğiniz bir değeri buraya yazınız):

Önemi:

Hedefler:

Değerlerinizi yaşamanızdan sizi alıkoyabilecek düşünce veya duygular:

Sizin için değerinizi yaşamanın ve bunu gerçekleştirememenizin anlamı hakkında kısa bir paragraf yazınız: