

Testul de descoperire a valorilor înalte prin metoda Demartini

Valorile personale sunt top priorități care ne ghidează viața și în fața cărora vom subordona toate celelalte aspecte ale vieții noastre.

Doctor John Demartini spune ca valorile personale se determina in funcție de zece aspecte din viață noastră: obiecte, timp, energie, bani, organizare, disciplina, gânduri, inspirație, situații sociale si obiective.

Valorile sunt lucruri sau acțiuni concrete, din una dintre ariile vieții:

- ✓ mentală (învățare, dezvoltare personală),
- ✓ financiară (bani, economii, investiții etc),
- ✓ vocațională (business, management, carieră, hobby-uri),
- ✓ socială (prietenii, voluntariat, etc),
- ✓ familială (relație de cuplu, familie, copii),
- ✓ fizică (sănătate, sport, etc)
- ✓ spirituală (relația cu Dumnezeu).

Important de reținut:

Valorile sunt neutre ca si polaritate, ele nu sunt **bune** sau **rele**, sunt doar **autentice** și aliniate cu sinele nostru.

Nu se ghidează după idealuri sau norme si **nu** sunt deziderate sociale gen bunătate, adevăr, dărnicie, hărnicie, sinceritate. Valorile doar **sunt** și atât, fără judecată.

Exemplu: dacă o femeie are in valori, pe primul loc businessul și apoi copiii, nu o face o mamă rea sau o soție rea. Pur și simplu în sistemul ei de valori aceasta este ierarhia.

Normele sociale de genul "copilul sau familia trebuie sa fie pe primul loc" sunt create doar pentru a impune rușine și vină. Dacă copiii nu sunt pe primul loc in valorile tale NU înseamnă că îi iubești mai puțin ci doar acum ca și priorități de viață aceasta e ordinea, în acest moment.

Valorile sunt **flexibile** și **în evoluție**, în funcție de momentul vieții noastre, experiențele trăite, ele vor diferi. Ierarhia lor se poate schimba, fie progresiv / treptat, fie din cauza unor situatii cu impact emoțional puternic.

Reguli de completare:

Nu te minți singur / singură, nu te simți vinovat/ă pentru răspunsurile tale, cum am spus valorile nu sunt bune sau rele, doar sunt. Fii onest/ă cu tine!

Completează testul în tihnă, nu te grăbi, acordă-ți timp pentru a înțelege valorile din spatele răspunsurilor.

Valorile nu sunt deziderate sociale gen onestitate, hărnicie, iubire.

Oferă 3 – 5 răspunsuri la fiecare întrebare, numărul trebuie să fie același la toate întrebările.

Răspunsurile se analizează prin prisma valorilor pe care le reprezintă, dacă o valoare este prezentă la mai multe răspunsuri se consideră o singură dată.

Întrebări:

1. Cu ce obiecte îți umpli spațiul vital?

Modul în care îți umpli spațiul reflectă valorile și preferințele tale pentru că obiectele importante sunt întotdeauna la vedere.

Raspuns	Valoare asociată

2. Cu ce îți umpli timpul în mod semnificativ într-o săptămână?

Top moduri cum îți petreci timpul într-o săptămână.

Oamenii vor avea mereu timp pentru lucrurile importante, dar vor amâna cele neimportante. Vezi cum îți petreci timpul și pe ce activități te concentrezi.

Se consideră și orele petrecute la muncă însă e foarte important să fii specific în legătura cu activitățile efectuate.

Raspuns	Valoare asociată

3. Ce activități obișnuiești să practici indiferent de nivelul energiei tale (ce îți încarcă bateriile)?

Raspuns	Valoare asociată

4. Top 3-5 lucruri pe care cheltui banii, lunar sau anual dacă știi ?

7. Ce vizualizezi (imaginile concrete care îți apar frecvent în minte, vizualizări, imagini rapide)? Imaginile concrete care îți apar frecvent în minte care te inspiră și te motivează să acționezi.

Raspuns	Valoare asociată

8. Top 3 – 5 subiecte de conversație care îți cele mai interesante și îți place să le abordezi?
Ce subiecte ești nerăbdător să le abordezi în discuții, indiferent dacă ești introvertit sau extravertit.

Raspuns	Valoare asociată

9. Top 3 – 5 subiecte despre care îți este ușor să înveți?
Ce subiecte te fascinează, uiți de timp când studiezi, îți place să descoperi ești autodidact.

Raspuns	Valoare asociată

10. La ce te gândești cel mai adesea (principalele gânduri care îți ocupa mintea pe parcursul zilei)?

Raspuns	Valoare asociată

11. Care sunt cele 3 obiective pe care te-ai concentrat in ultimele 6 luni și care s-au împlinit în proporție de peste 60%? Obiective concrete pe care le-ai atins.

Raspuns	Valoare asociată

Interpretarea testului

Clarifică valoarea corespunzătoare fiecărui răspuns.

Dacă există vreun răspuns la care nu ai putut identifica valoare întreabă-te:

- De ce este acest lucru important pentru mine?
- Ce anume , dacă scot din răspuns, în face neimportant pentru mine?

Dacă nu ai găsit valoarea din spatele răspunsului acesta nu va intra în analiză.

Numără de câte ori a apărut fiecare valoare în răspunsurile tale. Se consideră doar o singură dată pentru fiecare întrebare.

Enumeră valorile și numărul obținut.

Organizezi valorile în funcție de punctaj de la mare la mic.

Valoarea cu cel mai mare punctaj este cea mai importantă pentru tine, în acest moment.

Prosperitatea pornește din noi, prin cunoaștere vom evolua și primul pas este cunoașterea de sine.