

ESERCIZIO SUI VALORI

**ALLINEA LA TUA VITA
AI TUOI VALORI FONDAMENTALI
PER SBLOCCARTI E VIVERE CON
SODDISFAZIONE ALL'ESTERO**





Ciao, mi chiamo Giulia,
sono psicologa e psicoterapeuta.
Aiuto gli Italiani nel mondo a
capire cosa vogliono, sentirsi
sicuri di sè e attuare i
cambiamenti che desiderano.
Lavoro online e a Brighton.

Iniziamo l'esercizio:

**1) Scrivi su un foglio i tuoi
10 valori piu' importanti,
qui trovi una lista di due
pagine a cui ispirarti:**

REALIZZAZIONE PERSONALE
AVVENTURA/SPERIMENTAZIONE
INFLUENZA
DIVERTIMENTO
SOLIDARIETA'
AMBIZIONE
ESPRESSIONE ARTISTICA
AUTENTICITA'
AUTONOMIA
BELLEZZA
APPARTENENZA
AIUTARE
SFIDA
CARITA'
AMICIZIA
DEDIZIONE
DIVERSITA'
COMPETIZIONE
CONNESSIONE
COOPERAZIONE/GRUPPO
DISCIPLINA
CULTURA
SICUREZZA ECONOMICA
FEDELTA'/FIDUCIA
EDUCAZIONE
FAMIGLIA
SPIRITUALITA'/FEDE
GENEROSITA'
ONESTA'
SPERANZA
UMILTA'
INTEGRITA'

INDIPENDENZA
AMORE
LEALTA'
RESPONSABILITA'
PAZIENZA
POTERE
RICONOSCIMENTO
RISPETTO
VELOCITA'
SEMPLICITA'
SPORT
SUCCESSO
STABILITA'
SOLDI
ECOLOGIA
ECCELLENZA
TRADIZIONI
BENESSERE
PIACERE
CONOSCENZA
DIVERTIMENTO
INTIMITA'
CREATIVITA'
UGUAGLIANZA
CORAGGIO
AUTENTICITA'
GENTILEZZA
BENESSERE
REPUTAZIONE
RIPOSO
ALTRUISMO
LIBERTA'
DOVERE

2) Ora, guarda la tua lista e assicurati che siano proprio i tuoi valori e non solo quelli di qualcun altro o solo della societa' (Italiana e del tuo Paese ospitante).

(Ad es. la *calma* e' un mio valore ma ho scelto una citta' caotica dove regna la *velocita'*, oppure non sento la necessita' di comprare una *casa* perche' per me la *flessibilita'* e' un valore, anche se alla mia eta' ci si aspetta questo.

3) A questo punto chiediti quanto ciascuno di questi valori sia realizzato concretamente nella tua vita.

Puoi scriverlo a fianco

(Ad es. dato che per me l'*ecologia* e' un valore raccolgo la plastica sulla spiaggia con l'associazione di zona, utilizzo detersivi con basso impatto ambientale e vado in bicicletta)

4) Infine negli spazi che restano vuoti scrivi quali azioni sono necessarie per realizzarli.

Cosa posso fare per seguire questi valori?

SIAMO ARRIVATI ALLA FINE
DI QUESTO ESERCIZIO,
SPERO TI SIA STATO UTILE!

UN CARO SALUTO,
GIULIA

**MI TROVI SU INFO@GIULIASALERNO.COM
OPPURE SU FACEBOOK E INSTAGRAM COME
GIULIASALERNOPSICOLOGA.**