



Valores e Sonhos

Quase todas as escolhas que você faz são influenciadas por seus valores. Os seus valores são os seus princípios e seus padrões de comportamento. É o seu julgamento sobre o que é realmente importante na vida.

Na verdade, o que você acredita, ou não acredita, é o que o ajuda a decidir como gastar seu tempo, com quem gastar seu tempo, e quanta energia você quer colocar em uma atividade.

Pergunte a si mesmo o seguinte: Com o que, e com quem, eu realmente me importo? O que tem significado para mim?

Valores que importam para mim

Tire alguns momentos para checar seus valores.

1. Comece por nomear pessoas e comportamentos aos quais você se sente fortemente ligado:

2. Em seguida, escreva sobre três deles. Pergunte a si mesmo: Por que me sinto ligado a estas pessoas e comportamentos?

3. Escreva sobre as qualidades pessoais que você acredita que são importantes para você ter. Lembre-se, os seus valores são as ideias e os princípios que realmente importam para você. Tentar chegar a pelo menos dez.

4. Papo em sala de aula: divida histórias com seus amigos. Conte uma situação que presenciou em sua vida que ilustre um desses valores.

HONESTIDADE
TOLERÂNCIA

LEALDADE
RESPONSABILIDADE

JUSTIÇA
DETERMINAÇÃO

GENTILEZA
CONSIDERAÇÃO

RESPEITO

Valores e Sonhos estão conectados

Para pensar mais especificamente sobre seus sonhos, e porque eles são significativos para você, respire fundo, feche os olhos, relaxe e pergunte para você mesmo exatamente o que você deseja fazer com sua vida agora e no futuro. Se você tivesse a oportunidade de fazer o que quisesse, o que você faria - e por que?

Pense sobre o que você pode conquistar relativamente rápido, a curto prazo (como terminar um dever ou escrever uma história). Depois considere sonhos que podem tomar um pouco mais de tempo (ou porque eles não poderão acontecer antes de você ficar mais velho, ou porque eles exigem mais determinação e trabalho, como conseguir ir para uma universidade, ou comprar um carro). Aí então pense em coisas que não poderão acontecer em menos de 8 anos (como se tornar médico). Por último pense em algo aparentemente impossível, como se tornar um campeão mundial, um artista internacional, ou presidente.

Agora complete o formulário " OUSE SONHAR".

Ouse Sonhar

Liste pelo menos 10 sonhos. Não fique preocupado se suas ideias parecerem bobagem, fora do alcance, ou extravagantes. Anote tudo e qualquer coisa que passe pela sua cabeça, sem se preocupar como você vai realizar. Sem julgamentos. Finja que você tem um suprimento infinito de tudo o que você precisa: talento, dinheiro, tempo, motivação e perseverança.

Escrever seus sonhos no papel ajuda a torná-los reais, porque eles se tornam algo tangível e concreto, algo que você e outras pessoas podem ver e tocar.

Eu gostaria de:

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

Aos poucos, sempre que tiver oportunidade, faça estas perguntas a amigos, familiares ou outras pessoas em sua vida:

- O que importa para você mais do que qualquer outra coisa?
- Qual dos seus sonhos realmente te inspira?
- Se você pudesse fazer qualquer coisa, o que seria? Por quê?
- Quando você tinha minha idade, qual era a coisa que você mais queria fazer?
- Quais são os valores que você vê em mim?