



# La Jerarquía de Valores y las 5 Preguntas

Tus valores son tus ideas sobre lo que es más importante para ti en tu vida: para qué quieres vivir y por qué quieres vivir. Son las fuerzas silenciosas detrás de muchas de tus acciones y decisiones. El objetivo de la "aclaración de valores" es que seas plenamente consciente de su influencia y explores y reconozcas honestamente lo que realmente valoras **en este momento** de tu vida.

Puedes ser más autodirigido y efectivo cuando sabes qué valores realmente eliges tener y vivir como adulto, y cuáles tendrán prioridad sobre los demás. Identifica primero tus valores y luego clasifica los 8 mas importantes.

Por ejemplo, los valores mas frecuentemente nombrados son:

Relación con mi pareja,

Mis hijos,

Mi salud fisica,

Mis finanzas

Ahora escribe en la lista a continuación los tuyos personales:





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

Ahora pon tu lista en orden de prioridad. Luego hazte las siguientes 5 preguntas:

1. ¿Que quiero en mi vida?
2. ¿Que esto haciendo para conseguir lo que quiero?
3. ¿Cómo me siento al respecto de lo que estoy haciendo?
4. ¿Que puedo hacer diferente para conseguir lo que quiero?
5. ¿Como me sentiría al cambiar lo que estoy haciendo o al conseguir lo que quiero?

© SMART Recovery 2018: Reproducciones permitidas para actividades relacionadas con SMART Recovery®.

