

Values Assessment - Χαρτογράφηση Εσωτερικής Δύναμης

Οι αξίες μας είναι ο πυρήνας της ταυτότητάς μας. Είναι οι βαθιές πεποιθήσεις που καθοδηγούν τις επιλογές μας, διαμορφώνουν τη συμπεριφορά μας και δίνουν νόημα στη ζωή μας. Αυτό το εργαλείο αξιολόγησης θα σε βοηθήσει να ανακαλύψεις και να κατανοήσεις τις πυρηνικές σου αξίες, δημιουργώντας έτσι τα θεμέλια για μια ζωή με περισσότερη αυθεντικότητα και εσωτερική δύναμη.

© 2025 Πηνελόπη Καραγιάννη | exelissomai.gr

Μέρος Α: Αρχική Εξερεύνηση Αξιών

1

Βήμα 1: Ελεύθερη Σκέψη

Χωρίς να σκεφτείς πολύ, γράψε 10-15 πράγματα που θεωρείς σημαντικά στη ζωή σου. Μπορεί να είναι:

- Έννοιες (π.χ. ελευθερία, δικαιοσύνη, αγάπη)
- Δραστηριότητες (π.χ. δημιουργία, μάθηση, βοήθεια στους άλλους)
- Σχέσεις (π.χ. οικογένεια, φιλία, κοινότητα)

Η λίστα μου:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____

Μέρος Β: Κατάλογος Βασικών Αξιών

Διάβασε την παρακάτω λίστα αξιών και κύκλωσε αυτές που σε αγγίζουν περισσότερο:

Προσωπική Ανάπτυξη & Αυτογνωσία

- Αυτογνωσία
- Προσωπική ανάπτυξη
- Συνεχής μάθηση
- Δημιουργικότητα
- Αυτονομία
- Εσωτερική ειρήνη

Συνεισφορά & Κληρονομιά

- Βοήθεια στους άλλους
- Κοινωνική αλλαγή
- Περιβαλλοντική προστασία
- Κληρονομιά
- Εξυπηρέτηση
- Εθελοντισμός

Εμπειρίες & Τρόπος Ζωής

- Περιπέτεια
- Ελευθερία
- Ισορροπία
- Διασκέδαση
- Ασφάλεια
- Σταθερότητα
- Αυθεντικότητα

Σχέσεις & Κοινωνία

- Αγάπη
- Οικογένεια
- Φιλία
- Κοινότητα
- Συνεργασία
- Κατανόηση
- Σεβασμός

Επαγγελματική & Προσωπική Επιτυχία

- Επιτυχία
- Αναγνώριση
- Ηγεσία
- Αποτελεσματικότητα
- Αριστεία
- Φιλοδοξία
- Επιρροή

Ηθικές & Πνευματικές Αξίες

- Τιμιότητα
- Ακεραιότητα
- Δικαιοσύνη
- Συμπόνια
- Γενναιοδωρία
- Υπευθυνότητα
- Πίστη/Πνευματικότητα



Μέρος Δ: Βαθιά Εξερεύνηση των Πυρηνικών Αξιών

Για κάθε μία από τις 5 πυρηνικές σου αξίες, απάντησε τις παρακάτω ερωτήσεις:

Αξία 1: _____

- Τι σημαίνει αυτή η αξία για εμένα;
- Πώς εκδηλώνεται αυτή η αξία στην καθημερινή μου ζωή;
- Πότε νιώθω ότι ζω σύμφωνα με αυτή την αξία;
- Τι συμβαίνει όταν αυτή η αξία παραβιάζεται ή αγνοείται;

Αξία 2: _____

- Τι σημαίνει αυτή η αξία για εμένα;
- Πώς εκδηλώνεται αυτή η αξία στην καθημερινή μου ζωή;
- Πότε νιώθω ότι ζω σύμφωνα με αυτή την αξία;
- Τι συμβαίνει όταν αυτή η αξία παραβιάζεται ή αγνοείται;

Αξία 3: _____

- Τι σημαίνει αυτή η αξία για εμένα;
- Πώς εκδηλώνεται αυτή η αξία στην καθημερινή μου ζωή;
- Πότε νιώθω ότι ζω σύμφωνα με αυτή την αξία;
- Τι συμβαίνει όταν αυτή η αξία παραβιάζεται ή αγνοείται;

Αξία 4: _____

- Τι σημαίνει αυτή η αξία για εμένα;
- Πώς εκδηλώνεται αυτή η αξία στην καθημερινή μου ζωή;
- Πότε νιώθω ότι ζω σύμφωνα με αυτή την αξία;
- Τι συμβαίνει όταν αυτή η αξία παραβιάζεται ή αγνοείται;

Αξία 5: _____

- Τι σημαίνει αυτή η αξία για εμένα;
- Πώς εκδηλώνεται αυτή η αξία στην καθημερινή μου ζωή;
- Πότε νιώθω ότι ζω σύμφωνα με αυτή την αξία;
- Τι συμβαίνει όταν αυτή η αξία παραβιάζεται ή αγνοείται;

Μέρος Ε: Ανάλυση Συγκρούσεων Αξιών

Αναγνώριση Εσωτερικών Συγκρούσεων

Σκέψου στιγμές όπου έχεις νιώσει εσωτερική σύγκρουση ή δίλημμα:

Περίγραψε μια κατάσταση όπου δύο από τις αξίες σου ήρθαν σε σύγκρουση:

Ποιες αξίες συγκρούστηκαν;

Αξία 1: _____ VS Αξία 2: _____

Πώς χειρίστηκες αυτή τη σύγκρουση;

Τι έμαθες για τον εαυτό σου από αυτή την εμπειρία;



☐ Παράδειγμα Σύγκρουσης Αξιών

Όταν η αξία της οικογενειακής αφοσίωσης συγκρούεται με την προσωπική ανάπτυξη, όπως στην περίπτωση μιας επαγγελματικής ευκαιρίας που απαιτεί μετακόμιση μακριά από την οικογένεια.



Αναγνώριση Σύγκρουσης

Εντοπισμός των αξιών που έρχονται σε αντίθεση



Αναστοχασμός

Κατανόηση του βάθους και της σημασίας κάθε αξίας



Εξισορρόπηση

Εύρεση τρόπων να τιμήσεις και τις δύο αξίες



Προσωπική Ανάπτυξη

Μάθηση και εξέλιξη μέσα από τη διαδικασία

Μέρος ΣΤ: Δημιουργία της Προσωπικής σου Δήλωσης Αξιών

Χρησιμοποιώντας τις πληροφορίες που έχεις συλλέξει, δημιούργησε μια σύντομη δήλωση (2-3 παράγραφοι) που περιγράφει τις πυρηνικές σου αξίες και πώς αυτές διαμορφώνουν την ταυτότητά σου:

Συμβουλές για τη Δήλωση Αξιών

- Να είσαι συγκεκριμένος/η για το πώς οι αξίες σου εκδηλώνονται στη ζωή σου
- Συμπεριέλαβε παραδείγματα για το πώς οι αξίες σου καθοδηγούν τις αποφάσεις σου
- Σκέψου πώς οι αξίες σου συνδέονται μεταξύ τους
- Εξήγησε γιατί αυτές οι αξίες είναι σημαντικές για εσένα

Η Προσωπική μου Δήλωση Αξιών:

Μέρος Ζ: Σχέδιο Δράσης για Ευθυγράμμιση Αξιών

1

Αξιολόγηση Τρέχουσας Κατάστασης

Για κάθε πυρηνική σου αξία, αξιολόγησε σε κλίμακα 1-10 πόσο καλά ζεις σύμφωνα με αυτή αυτή τη στιγμή:

1. _____: ___/10
2. _____: ___/10
3. _____: ___/10
4. _____: ___/10
5. _____: ___/10

2

Στόχοι Ευθυγράμμισης

Για τις αξίες με χαμηλότερη βαθμολογία, σκέψου συγκεκριμένες ενέργειες:

Αξία προς βελτίωση:

Συγκεκριμένες ενέργειες που μπορώ να κάνω:

1. _____
—
2. _____
—
3. _____
—

3

Αντιμετώπιση Εμποδίων

Εμπόδια που μπορεί να αντιμετωπίσω:

Πώς θα ξεπεράσω αυτά τα εμπόδια:

Μέρος Η: Αναστοχασμός και Ολοκλήρωση

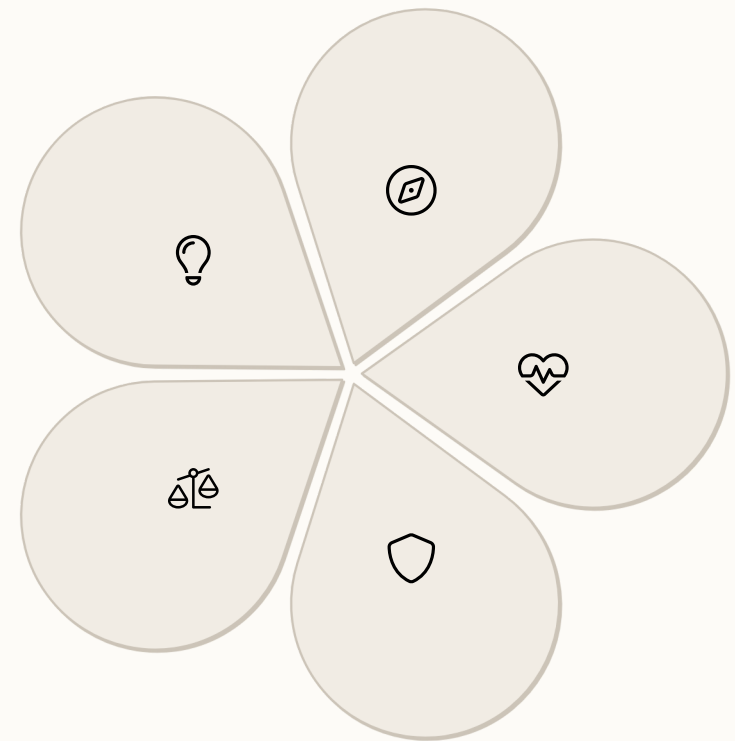
Τελικός Αναστοχασμός

Τι ανακάλυψα για τον εαυτό μου μέσα από αυτή τη διαδικασία;

Ποια ήταν η μεγαλύτερη έκπληξη ή συνειδητοποίηση;

Πώς μπορώ να χρησιμοποιήσω αυτή τη γνώση για να ζήσω πιο αυθεντικά;

Με ποιον τρόπο οι αξίες μου μπορούν να γίνουν πηγή εσωτερικής δύναμης;



Συνειδητοποίηση

Κατανόηση των βαθύτερων κινήτρων



Προσανατολισμός

Καθοδήγηση για μελλοντικές αποφάσεις



Αυθεντικότητα

Ζωή σύμφωνα με τις αληθινές αξίες



Δύναμη

Ανθεκτικότητα στις προκλήσεις



Ισορροπία

Αρμονία μεταξύ διαφορετικών πτυχών της ζωής

Επόμενα Βήματα

Διατήρηση

Κράτησε αυτό το αρχείο προσβάσιμο και να επανέρχεσαι σε αυτό τακτικά

1

Εφαρμογή

Χρησιμοποίησε τις πυρηνικές σου αξίες ως οδηγό για μελλοντικές αποφάσεις

2

3

4

Μοίρασμα

Μοιράσου τις ανακαλύψεις σου με μια έμπιστη φίλη ή σύντροφο

Επανεξέταση

Επανεξέτασε τις αξίες σου κάθε 6 μήνες για να δεις πώς εξελίσσονται

☑ Συμβουλή

Δημιούργησε υπενθυμίσεις στο ημερολόγιό σου για να επανεξετάζεις τις αξίες σου τακτικά. Αυτό θα σε βοηθήσει να παραμείνεις συνδεδεμένος/η με τις βαθύτερες προτεραιότητές σου.

Ολοκλήρωση του Ταξιδιού

Η αυτογνωσία είναι ένα ταξίδι, όχι προορισμός

Αυτό το Values Assessment είναι το πρώτο βήμα στη δημιουργία μιας ζωής που ευθυγραμμίζεται με τις βαθύτερες αλήθειες σου.

Ανακάλυψη

Η αναγνώριση των αξιών σου είναι μόνο η αρχή του ταξιδιού προς την αυτογνωσία.

Εφαρμογή

Η πραγματική δύναμη έρχεται όταν ζεις καθημερινά σύμφωνα με τις αξίες σου.

Εξέλιξη

Καθώς μεγαλώνεις και αλλάζεις, οι αξίες σου μπορεί να εξελιχθούν - και αυτό είναι φυσιολογικό.