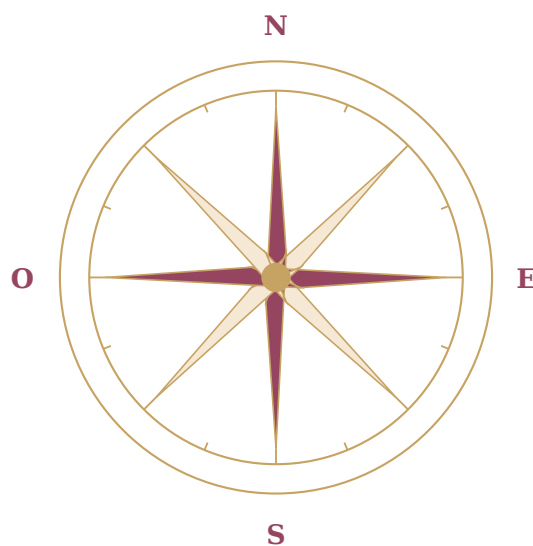


DESCUBRE TUS VALORES

Una guía práctica para conectar con
lo que realmente importa en tu vida



**Porque cuando sabes qué es importante para ti,
resulta más fácil decidir hacia dónde quieres caminar.**

Ane Lore Alzuri
Apuesta por ti Siempre

Antes de empezar

Tal vez no necesites encontrar un nuevo camino.

Tal vez necesites recordar cuál es el tuyo.

Vivimos tomando decisiones. Algunas son pequeñas y cotidianas. Otras pueden cambiar el rumbo de nuestra vida.

Decidimos a qué dedicamos nuestro tiempo, qué aceptamos, qué rechazamos, con quién queremos compartir nuestra vida, qué dejamos atrás, por qué luchamos y qué sueños seguimos aplazando.

Pero hay una pregunta que no siempre nos hacemos: ¿desde dónde estoy tomando mis decisiones?

A veces vivimos siguiendo expectativas, obligaciones, costumbres o caminos que hemos recorrido durante tanto tiempo que hemos dejado de preguntarnos si todavía tienen sentido para nosotros.

Nuestros valores pueden ayudarnos a recuperar esa pregunta. No son reglas ni obligaciones. Tampoco son palabras bonitas que deberían describirnos. Son aquello que, para cada persona, tiene un significado profundo.

La libertad • La familia • La honestidad • La creatividad • La tranquilidad • La amistad • El aprendizaje
• La justicia • El amor • La independencia

No todos valoramos lo mismo. Y ahí reside precisamente la riqueza de conocernos.

Esta pequeña guía es una invitación a detenerte durante unos minutos y escucharte.

No existen respuestas correctas. Solo las tuyas.

¿Qué son tus valores?

Tu brújula interior

Imagina que tienes que emprender un viaje y dispones de muchos caminos posibles. Una brújula no decide por ti cuál debes escoger. Pero puede ayudarte a no perder el norte.

Tus valores funcionan de una manera parecida.

Son principios y aspectos de la vida que consideras especialmente importantes y que pueden orientarte cuando necesitas tomar decisiones.

Por ejemplo, dos personas pueden encontrarse ante la misma oportunidad profesional. Una puede elegirla porque uno de sus principales valores es el crecimiento. Otra puede rechazarla porque para ella tiene mayor importancia la familia o el equilibrio.

Ninguna tiene necesariamente razón o está equivocada. Simplemente están priorizando cosas diferentes.

Por eso conocer tus valores no significa descubrir cómo deberías vivir. Significa empezar a comprender cómo quieres vivir tú.

Una pregunta para comenzar

¿Qué tres cosas son verdaderamente importantes para mí en este momento de mi vida?

Guarda tus respuestas. Volveremos a ellas.

Ejercicio 1

Elige aquello que realmente importa

Lee tranquilamente estas palabras. No elijas las que consideres más admirables. Elige aquellas que realmente tienen significado para ti.

Amor · Amistad · Alegría · Aprendizaje · Autenticidad · Aventura · Belleza · Bondad · Calma · Compromiso · Creatividad · Crecimiento · Curiosidad · Dignidad · Disciplina · Empatía · Equilibrio · Espiritualidad · Familia · Generosidad · Gratitud · Honestidad · Humor · Independencia · Justicia · Lealtad · Libertad · Paz · Perseverancia · Respeto · Responsabilidad · Seguridad · Solidaridad · Superación · Valentía

Puedes añadir otros que no aparezcan:

Primera selección: escoge 10 valores. Después reduce esos diez a 5. Y finalmente elige tus 3 valores esenciales.

1. _____

2. _____

3. _____

Si tuviera que conservar solamente tres principios para orientar mi vida, ¿cuáles elegiría?

Ejercicio 2

¿Qué significan para ti?

Elegir una palabra no es suficiente. Dos personas pueden escoger libertad y estar hablando de cosas completamente diferentes.

Para una puede significar independencia económica. Para otra, poder expresar lo que piensa. Para otra, disponer de tiempo.

Por eso ahora vamos un poco más allá: vamos a darle a cada valor tu propio significado.

VALOR 1: _____

Para mí significa:

Lo noto presente en mi vida cuando:

VALOR 2: _____

Para mí significa:

Lo noto presente en mi vida cuando:

VALOR 3: _____

Para mí significa:

Lo noto presente en mi vida cuando:

Ejercicio 3

¿Estoy viviendo de acuerdo con lo que digo que es importante?

Ya sabes cuáles son tres de tus valores principales. Ahora puntúa del 1 al 10 cuánto espacio tienen actualmente en tu vida.

Mi valor	Importancia	Presencia hoy
_____	10	____ / 10
_____	10	____ / 10
_____	10	____ / 10

Si algo tiene una importancia de 10 para ti pero una presencia de 3, no significa que hayas fracasado. Significa que acabas de obtener una información muy valiosa.

¿Dónde está la mayor diferencia entre lo que considero importante y la forma en que estoy viviendo actualmente?

¿Qué está ocupando espacio en mi vida y, sin embargo, no representa aquello que realmente valoro?

Ejercicio 4

Un pequeño cambio puede cambiar una dirección

No necesitas transformar toda tu vida mañana. Pero sí puedes elegir una acción pequeña y concreta que acerque un poco más tu vida a aquello que consideras importante.

Si uno de tus valores es la familia, quizá tu acción sea reservar una tarde sin teléfono. Si es la creatividad, recuperar durante media hora aquella actividad que abandonaste. Si es el aprendizaje, empezar ese libro que lleva meses esperando.

Mi valor:

Una pequeña acción que puedo realizar:

¿Cuándo voy a hacerlo?

¿Qué podría impedírmelo?

¿Qué puedo hacer para facilitarlo?

No busques una acción espectacular. Busca una acción posible.

Tu brújula

Antes de terminar, vuelve al principio.

En las primeras páginas escribiste tres cosas que considerabas importantes en tu vida. Vuelve a leerlas. Ahora observa los tres valores que has elegido después de realizar los ejercicios.

¿Coinciden?

Quizá sí. Quizá hayas descubierto alguna diferencia. Quizá incluso haya aparecido algo que no esperabas.

Eso es lo interesante de detenernos a reflexionar: algunas respuestas ya estaban dentro de nosotros, pero necesitábamos hacer silencio para escucharlas.

Quiero construir una vida en la que haya más...

Y para acercarme a ella voy a empezar por...

Puedes volver a esta guía dentro de unos meses. Porque nosotros cambiamos. Nuestras circunstancias cambian. Y también puede cambiar aquello a lo que necesitamos prestar mayor atención.

**La brújula no hace el camino por ti.
Pero puede ayudarte a recordar hacia dónde quieres caminar.**

Esto es solo el principio

Has identificado algunos de tus valores. Has pensado qué significan realmente para ti. Y has observado si están presentes en tu vida cotidiana.

Pero existe una pregunta que merece ir un poco más lejos:

¿Cómo convertir tus valores en decisiones reales?

Porque conocerlos es el comienzo. Lo verdaderamente transformador aparece cuando aprendemos a utilizarlos para revisar nuestras prioridades, tomar decisiones, establecer límites y elegir conscientemente dónde queremos poner nuestro tiempo y nuestra energía.

DESCUBRE TUS VALORES

LA GUÍA PREMIUM

PRÓXIMAMENTE EN APUESTA POR TI SIEMPRE

Gracias por regalarte este momento

Quizá hayas llegado hasta aquí buscando respuestas. Espero que esta guía te haya dejado algo incluso más importante:

buenas preguntas.

Preguntas que puedas llevar contigo. Preguntas a las que volver cuando tengas que tomar una decisión. Preguntas que te recuerden qué cosas merecen realmente un lugar en tu vida.

Apuesta por ti Siempre nace precisamente de esa idea: crear espacios para leer, sentir, reflexionar y mirar la vida desde perspectivas diferentes.

Soy Ane Lore Alzuri, escritora y creadora de Apuesta por ti Siempre.

Descubre mis libros, artículos y proyectos en:

apuestaportisiempre.es

Por un mundo de corazones encendidos

Ane Lore Alzuri