

VALORI: riguardano come vuoi agire – in modo continuativo – quando ti relazioni con te stess\*, con gli altri e con il mondo in generale. Sono come una bussola che – in ogni momento - può aiutarti a trovare una direzione significativa, lungo il viaggio della tua vita.

- 1) I valori sono comportamenti: Sono modi di vivere, non parole;
- 2) I valori sono direzioni di vita, non obiettivi da raggiungere: Questi sono sempre immediatamente accessibili, ma non li potrai mai completare;
- 3) Gli obiettivi sono indicatori per mostrare che siamo sulla buona strada, ma non sono ciò che conta di più alla fine;
- 4) I valori sono liberamente scelti: Non sono il risultato di ragionamenti, pressioni esterne o regole morali;
- 5) I valori riguardano cose verso le quali vuoi muoverti, non quello da cui tu vorresti andare via. Sono il massimo della motivazione appetitiva;
- 6) Attraverso il linguaggio possiamo portare le conseguenze del vivere di valore nel qui e ora.
- 7) I valori creano significato, forniscono coerenza e sostengono il comportamento.
- 8) I valori sono il **perché** della terapia
- 9) Mantieni semplici le cose. Quando parli di valori focalizzati sull'aprire curiosità, possibilità e ispirazione, piuttosto che sulla comprensione totale.
- 10) Sii consapevole della lente culturale. Sii curios\* e umile quando si tratta della prospettiva del tuo paziente.

Di seguito, trovi delle domande che possono aiutarti a esplorare i valori e ciò che ti addolora o è stato per te fonte di disagio. Il disagio è legato a ciò che per noi ha valore.

- Qual è la cosa più importante per te, adesso?
- In che cosa speri?
- Qual è lo scopo principale della tua vita?
- Qual è la persona più saggia che conosci?
- Che cosa significa per te LIBERTÀ?
- Cosa rende una vita significativa?
- Cosa significa per te agire in autonomia?
- Cosa ti rende forte?
- Hai mai voluto creare qualcosa?
- Cosa faresti se fossi ricco?
- Cos'è importante per te in una relazione?
- Cosa vuol dire amare?
- Cosa vuol dire fidarsi?
- Cosa significa per te essere vist\* o ascoltat\*?
- Cosa fa di un amic\* un amic\*?
- Chi ringrazieresti di più?
- Qual è la cosa più difficile da accettare di te stess\*?
- Se potessi raggiungere qualsiasi cosa, cosa sceglieresti?

- Chi ti ha insegnato di più nella vita?
- Cosa significa per te trovare la pace?
- Hai mai desiderato molto qualcosa?
- Cosa ti piacerebbe raggiungere più di tutto?
- Hai mai sognato di fare qualcosa di straordinario?
- Cosa ti piacerebbe che le persone ricordassero di te?
- Se avessi piena fiducia in un buon esito, in che modo impiegheresti il tuo tempo e le tue energie? In quale attività ti lanceresti?
- Se fossi sicur\* di avere l'approvazione di tutte le persone a cui tieni, indipendentemente dalle tue azioni, cosa inizieresti a fare? Cosa smetteresti di fare? Cosa faresti di diverso? (nelle tue relazioni, nella relazione con te stess\*, nello studio/lavoro)
- Se avessi una bacchetta magica in grado di potenziare e/o far emergere delle qualità che consideri importanti e preziose, quali qualità sceglieresti? Su quali punteresti per cambiare in meglio la tua vita?
- Immagina che il giorno del tuo 80esimo compleanno 3 persone che ti stanno molto a cuore vogliano fare un discorso su di te e su quello che hai rappresentato per loro, sul segno positivo che hai lasciato nelle loro vite. Cosa ameresti sentir loro dire su di te e su quello che hai fatto per loro e nella tua vita?
- Se un giorno, fra un secolo, tu finissi in un libro di storia, per cosa in cuor tuo vorresti essere ricordat\*? Cosa vorresti ci fosse scritto su di te?

### 3 BUONE DOMANDE SUI VALORI

- 1) Cosa vorresti che persone a cui dai valore ricordassero di te al tuo funerale, o dicessero di te al tuo 80esimo compleanno (o quando esci da una stanza)?
- 2) Ti rimane solo un anno di vita, 365 giorni a partire da oggi, dopodiché dovrai andare in un posto lontano da tutto ciò che conosci oggi. Come impieghi questo tempo?
- 3) Stai passeggiando per strada e - fatalità - ti crolla addosso un palazzo. Ti trovi imprigionato sotto le macerie e ben presto, realizzi che sei spacciato/a. Hai a disposizione solo 5 minuti di tempo per fare una sola videochiamata o una telefonata prima di morire. Chi chiami? Cosa gli/le dici?

Ogni giorno, per un paio di settimane, scrivi le risposte a queste 3 domane:

- 1) Quali sono i miei valori personali più importanti?
- 2) In che modo le mie azioni quotidiane si allineano con questi valori?
- 3) In che modo le mie azioni possono fare la differenza per le altre persone?