

# Quais são os nossos valores?



Já parou para pensar que, entre outras coisas, somos movidos também por valores?

O objetivo desta atividade é proporcionar um momento de reflexão sobre quais são seus (ou nossos) valores. Assim, com mais clareza sobre o que move cada um e a nossa família, podemos compreender melhor uns aos outros e fazer escolhas que atendam melhor nossas necessidades :)

**1** **Preparação:** Cada uma das pessoas da família deve ter em mãos 10 pedaços de papel em branco e caneta. Tenha por perto também papel sulfite, cartolina ou alguma folha grande e cola.

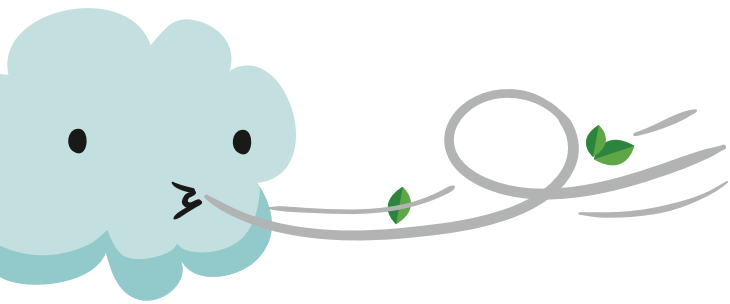
**2** **Escreva seus valores:** Cada membro da família escolhe os seus valores individuais e anota cada valor em um pedaço de papel. Selecione de 5 a 10 valores que “vêm” imediatamente à sua mente. Tente não entrar em análises, basta escolher rapidamente. Um valor é aquilo que é importante para você, que guia suas escolhas e ações. A tabela a seguir contém vários exemplos de valores, se preferir, você pode usá-la como referência.

★ **Sugestão:** 1 ou 2 minutos devem ser suficientes para esta etapa.

**3** **Compartilhe:** Cada pessoa conta para as outras quais valores escolheu, dizendo também por que ele é importante para si. Se quiser, pode usar um exemplo para ajudar a explicar. Ao ouvir, procure se abrir e acolher a escolha de cada um, mantendo um atitude curiosa e compreensiva.

★ **Dica:** Utilize um bastão da fala para esta rodada de partilha.

**Funciona assim:** Escolha um objeto para ser utilizado como o bastão da fala. Pode ser, por exemplo, uma caneta, bola, varinha mágica ou qualquer outro objeto. O significado somos nós quem damos! Então, uma pessoa por vez segura o bastão para falar. Ao terminar a sua fala, você passa o bastão para a próxima pessoa. Quem está com o bastão em mãos tem o poder da palavra e o compromisso de falar com o coração e os demais, que não estão segurando ele, têm o compromisso de ouvir em silêncio e com o coração, procurando não julgar e não interferir.



**4** **Pausa:** Depois de escutar todos falarem, vamos fazer uma respiração suave e profunda? Inspire, percebendo o ar entrar no seu corpo e expire soltando todo o ar para fora. Procure perceber como você se sente neste momento, apenas observando com curiosidade o que está presente em você.

**6** **Montando o mural:** Vamos criar um cartaz/mural com os valores da família e, também, um cartaz menor com os valores individuais. Pegue a cartolina e cole nela os valores similares e aqueles que foram acrescentados, na conversa anterior, criando o mural de valores da família. Agora, em uma folha separada coloque seu nome e os seus valores individuais. Agora, vocês podem colocar o mural em um local da casa que fique visível para todos se lembrarem dos valores que regem essa família. Assim, vocês podem procurar ter escolhas e atividades familiares e, também, individuais, que contemplem esses valores. Isso pode trazer mais senso de realização, felicidade e bem-estar com a vida.

Atividade inspirada no livro "Aprendendo a amar seus dragões"

**5**

**Juntando os valores:** Veja os valores individuais de cada um que são similares e quais são diferentes e conversem sobre isso. Nesta conversa, procure perceber que é possível ter valores individuais diferentes dos valores grupais, neste caso, familiares. Saber disso pode nos ajudar a compreender melhor um ao outro e as escolhas que fazemos. Depois de conversar, talvez vocês queiram acrescentar algum valor que é importante para a família e que não tenha sido escolhido individualmente por ninguém.

★ **Sugestão:** Durante a conversa, percebam se teria algum valor (ou mais) que precise ser acrescentado e que se relacione com a vida em comunidade e com o planeta como um todo.

**7**

**Vocês podem também aproveitar para refletir:**

O que precisa ter em minha vida para que eu me sinta realizado? E na nossa família? Essa realização está relacionada aos valores? Quais valores têm estado mais presentes nas escolhas, atividades, viagens, brincadeiras? Quais estão sendo negligenciados? Tem algo que está tomando o lugar dos valores? Como podemos juntos tornar a nossa vida mais cheia de valores? O que significa viver por e com valores?



A MÁGICA DA  
MEDITAÇÃO



• Tabela de valores •

<b>Conexão</b>	<b>Serviço</b>	<b>Espiritualidade</b>	<b>Alegria</b>	<b>Amor</b>	<b>Diversidade</b>
<b>Liberdade</b>	<b>União</b>	<b>Responsabilidade</b>	<b>Dedicação</b>	<b>Humildade</b>	<b>Tolerância</b>
<b>Verdade</b>	<b>Compreensão</b>	<b>Cuidado</b>	<b>Abertura</b>	<b>Bondade</b>	<b>Amizade</b>
<b>Aceitação</b>	<b>Perdão</b>	<b>Esforço</b>	<b>Confiança</b>	<b>Harmonia</b>	<b>Beleza</b>
<b>Bom Humor</b>	<b>Excelência</b>	<b>Crescimento</b>	<b>Foco</b>	<b>Paz</b>	<b>Felicidade</b>
<b>Resiliência</b>	<b>Criatividade</b>	<b>Justiça</b>	<b>Partilha</b>	<b>Integridade</b>	<b>Respeito</b>

• Tabela de valores •

<b>Boa Vontade</b>	<b>Curiosidade</b>	<b>Persistência</b>	<b>Paciência</b>	<b>Serenidade</b>	<b>Equilíbrio</b>
<b>Honestidade</b>	<b>Autenticidade</b>	<b>Igualdade</b>	<b>Fraternidade</b>	<b>Bom Senso</b>	<b>Esperança</b>
<b>Segurança</b>	<b>Coragem</b>	<b>Cooperação</b>	<b>Generosidade</b>	<b>Simplicidade</b>	<b>Força</b>
<b>Gentileza</b>	<b>Gratidão</b>	<b>Propósito</b>	<b>Altruísmo</b>	<b>Firmeza</b>	<b>Flexibilidade</b>
<b>Desapego</b>	<b>Disciplina</b>	<b>Inofensividade</b>	<b>Empatia</b>	<b>Fidelidade</b>	<b>Lealdade</b>
<b>Compaixão</b>	<b>Sabedoria</b>	<b>Entusiasmo</b>	<b>Leveza</b>		