

# LA BUSSOLA DEI VALORI

## Relazioni famiglia d'origine

Che tipo di relazioni vuoi avere con i tuoi familiari?  
Che tipo di figlio/a, fratello/sorella, nipote, ecc. vuoi essere?  
Quali qualità personali vorresti portare in quelle relazioni?

## Benessere fisico

Cosa conta riguardo al tuo benessere fisico?  
Come vuoi prenderti cura di te stesso e della tua salute (il sonno, l'alimentazione, l'esercizio fisico, il fumo, l'alcol..)?

## Relazione di coppia

Che tipo di partner/marito/moglie vuoi essere?  
Che tipo di relazione vuoi costruire?  
Come interagiresti con il tuo partner se tu fossi il "te ideale" in questa relazione?

## Comunità

Di che tipo di ambiente vuoi far parte?  
Come vuoi contribuire alla tua comunità?

## Genitorialità

Che tipo di genitore vuoi essere?  
Che qualità vuoi che tuo figlio veda in te?  
Come vuoi trattare tuo figlio?

## Spiritualità

Qualunque cosa significhi per te spiritualità, che tipo di relazione vorresti con Dio, la natura, la Terra o altro?

## Amicizia/relazioni sociali

Che tipo di amico vuoi essere?  
Che amicizie vuoi coltivare?  
Come vuoi trattare i tuoi amici?

## Tempo libero

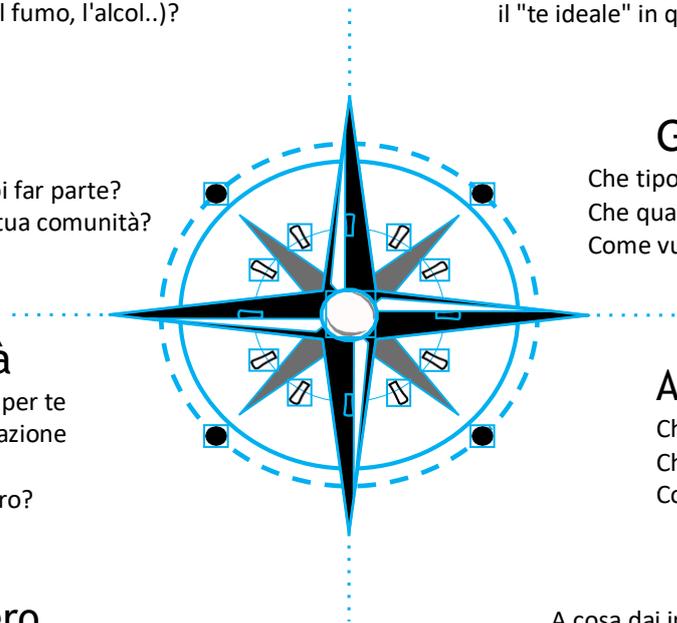
Come ti piace divertirti?  
Cosa ti rilassa di più?  
Cosa ti fa sentire vivo?

## Lavoro

A cosa dai importanza nel tuo lavoro?  
Che qualità vorresti portare nel tuo lavoro?  
Che tipo di relazioni lavorative vuoi costruire?

## Crescita personale benessere psicologico

Come vorresti crescere?  
Che tipo di abilità vorresti imparare?  
Cosa vorresti conoscere meglio o di più?  
Che qualità personali vuoi migliorare?



Per ciascuno di questi domini scrivi un breve riassunto dei tuoi valori, aiutandoti con le domande precedenti. Ad esempio "mangiare in modo sano e prendermi cura del mio corpo" (benessere fisico), o "trattare mio figlio con pazienza e gentilezza" (genitorialità) o "essere puntuale nel lavoro" (lavoro).. Valuta ogni dominio per quanto è importante per te da 0 a 10 in questo momento e poi sceglie uno per lavorare con la scheda della pagina successiva.

Benessere fisico: \_\_\_\_

Relazione coppia: \_\_\_\_

Relazione coppia: \_\_\_\_

Comunità: \_\_\_\_

Genitorialità: \_\_\_\_

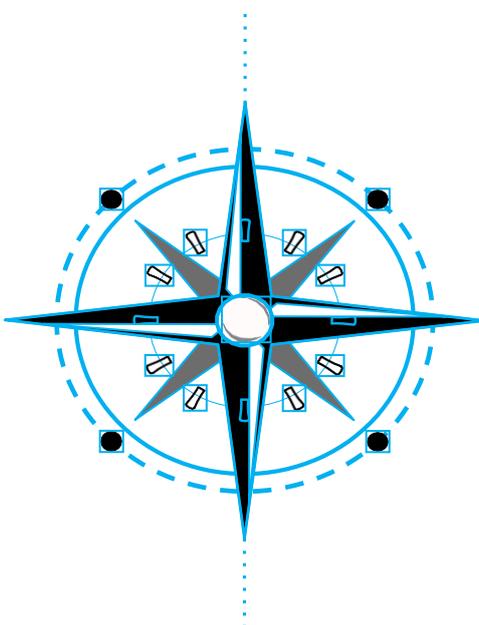
Spiritualità: \_\_\_\_

Amicizia: \_\_\_\_

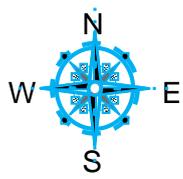
Tempo libero: \_\_\_\_

Crescita/Psicologico: \_\_\_\_

Lavoro: \_\_\_\_



Valore/Area:



Azione:

Data:

Azione:

Data:

Azione:

Data:

Azione:

Data:

Azione:

Data:

Azione:

Data:

Azione:

Data: