

*Ejercicios*

GRUPO  
TERAPIA



[patriciadela fuente.net](http://patriciadela fuente.net)

# TUS VALORES

Los Valores son la fuerza emocional que guía tus decisiones/acciones.

Tus valores te definen a ti, a lo que consideras significativo y a las cosas que te son importantes.

Te ayudan a mejorar tu autovalor cuando determinas las cosas que estás dispuesto o no a tolerar.

Los valores te ayudan a definir tu enfoque y propósito en la vida.

Tus Valores son la base primordial para tu vida. Tomar decisiones que se alineen a tus valores te hará sentirte íntegro/auténtico, lo cual aumentará tu sentido de autovalor.

# TUS VALORES DEFINEN TU PORQUÉ

Tus valores te ayudan a construir una confianza propia y a no caer en la trampa de dudar de ti.

Tus valores son los que te impulsan por dentro. No son necesariamente conscientes, en realidad son más subconscientes hasta que te das la oportunidad de analizarlos. Tener una base sólida de valores te ayuda a evadir distracciones y situaciones de abuso.

¿Cómo sabes cuáles son tus valores?

Tus emociones te avisarán cuando tus valores no estén siendo honorados. Conocer tus valores te ayudará a identificar a quién o a qué le estás prestando atención cuando no querrías hacerlo.

**YO VALORO...**

Mi núcleo de valores      Lo que significan para mí      Cómo se ven en acción

1)

2)

3)

4)

5)

Cotéjalos con frecuencia... ¿Estás viviendo de acuerdo a tus valores?  
¿Te rodeas de personas que comparten tu núcleo de valores? O ¿los  
estás ignorando o te estás traicionando para seguir en paz dentro de  
ciertas relaciones o amistades en tu vida?