

## Avaliação dos Valores

A seguir, estão as áreas da vida que são valorizadas por algumas pessoas. Estamos interessados na sua qualidade de vida em cada uma dessas áreas. Há vários aspectos que lhe pedimos para classificar. Faça a si mesmo as seguintes perguntas quando fizer as avaliações em cada área.

Nem todos irão valorizar todas essas áreas ou valorizá-las da mesma forma. Classifique cada área de acordo com a sua visão pessoal

**Possibilidade:** O quanto é possível que alguma coisa muito significativa aconteça nessa área da sua vida? Classifique o quanto você acha que é possível em uma escala de 1 a 10. 1 significa que não é possível de forma alguma, e 10 significa que é muito possível.

**Importância atual:** O quanto esta área é importante neste momento na sua vida? Classifique a importância em uma escala de 1 a 10. 1 significa que não é importante de forma alguma, e 10 significa que é muito importante.

**Importância geral:** O quanto esta área é importante como um todo? Classifique a importância em uma escala de 1 a 10. 1 significa que não é importante de forma alguma, e 10 significa que é muito importante.

**Ação:** O quanto você atuou a serviço desta área durante a semana passada? Classifique seu nível de ação em uma escala de 1 a 10. 1 significa que você não foi ativo de forma alguma com este valor, e 10 significa que você foi muito ativo.

**Satisfeito com o nível de ação:** O quanto você está satisfeito com seu nível de ação nesta área durante a semana passada? Classifique sua satisfação neste nível de ação em uma escala de 1 a 10. 1 significa que você não está satisfeito de forma alguma, e 10 significa que você está plenamente satisfeito com seu nível de ação nesta área.

**Preocupação:** O quanto você está preocupado com a possibilidade de esta área não progredir como você deseja? Classifique seu nível de preocupação em uma escala de 1 a 10. 1 significa que você não está preocupado de forma alguma, e 10 significa que você está muito preocupado.

	Possibilidade	Importância atual	Importância Geral	Ação	Satisfeito com ação	Preocupação
1. Família (que não sejam casamentos ou parentalidade)						
2. Casamento/ casais/relação íntima						
3. Parentalidade (maternidade/ paternidade)						
4. Amizades/ Vida social						
5. Trabalho						
6. Educação/ treinamento						
7. Recreação/ diversão						
8. Espiritualidade						
9. Vida em comunidade						
10. Autocuidados físicos (dieta/ exercício/ sono)						
11. Ambiente (preocupação com o planeta)						
12. Estética (arte, música, literatura, beleza)						

## Elaboração da Ação Compromissada

A seguir, selecione as áreas que possuem maior nível de importância (geral/atual) e que estão com baixo nível de satisfação e pense em possíveis ações que possam auxiliar no aumento da satisfação.

Área	Ação