

Avaliação dos Valores

A seguir, apresentamos as áreas de vida que são valorizadas por algumas pessoas. Nem todas têm os mesmos valores, e esta planilha não é um teste para ver se você tem os valores “corretos”. Descreva seus valores como se ninguém jamais fosse ler esta planilha. Enquanto trabalha, pense em cada área em termos dos objetivos concretos que você tem e também em termos das direções de vida mais gerais. Assim, por exemplo, você pode valorizar o casamento como um objetivo concreto e ser um cônjuge carinhoso como uma direção valorizada. O primeiro exemplo, casar, é algo que pode ser concluído. O segundo exemplo, ser um cônjuge carinhoso, não tem fim. Você sempre pode ser um cônjuge mais carinhoso, independentemente do quanto já seja. Você também pode trabalhar para ser um cônjuge carinhoso mesmo que não seja casado ou não esteja em um relacionamento. Por exemplo, pode haver maneiras de se preparar para que um relacionamento íntimo tenha maior probabilidade de sucesso ou tenha sucesso. Trabalhe em cada um dos domínios da vida. Alguns deles se sobrepõem. Você pode ter problemas em separar família de casamento/relações íntimas. Faça o seu melhor para mantê-los separados. Seu terapeuta lhe dará assistência quando vocês discutirem a avaliação dos objetivos e valores.

Numere claramente cada seção e as mantenha separadas umas das outras. Você pode não ter objetivos valorizados em determinadas áreas. Poderá, então, pular essas áreas e discuti-las diretamente com seu terapeuta. Também é importante anotar o que você valorizaria se não houvesse obstáculos em seu caminho. Não estamos perguntando o que você acha que poderia obter realisticamente ou o que você ou outras pessoas acham que você merece. Queremos saber com o que você se importa, em quais questões gostaria de trabalhar, na melhor de todas as situações. Enquanto preenche esta folha de trabalho, finja que ocorreu uma magia e que tudo é possível.

1. **Relações familiares (que não sejam casamento ou parentalidade).** Nesta seção, descreva o tipo de irmão/irmã, filho/filha, pai/mãe que você deseja ser. Descreva as qualidades que gostaria de ter nesses relacionamentos. Descreva como trataria essas pessoas se você fosse aquele você ideal nessas várias relações.

2. **Casamento/casais/relações íntimas.** Nesta seção, faça uma descrição da pessoa que você gostaria de ser em um relacionamento íntimo. Escreva o tipo de relacionamento que gostaria de ter. Tente focar no seu papel nessa relação.

3. **Parentalidade.** Que tipo de pai/mãe você gostaria de ser, tanto agora como no futuro?

4. **Amizades/vida social.** Nesta seção, escreva o que significa para você ser um bom amigo. Se pudesse ser o melhor amigo possível, como você se comportaria em relação aos seus amigos? Tente descrever uma amizade ideal.

5. **Carreira/emprego.** Nesta seção, descreva o tipo de trabalho que você gostaria de fazer. Essa descrição pode ser muito específica ou muito geral. (Lembre-se, isso se passa em um mundo ideal.) Depois de escrever sobre o tipo de trabalho que gostaria de fazer, escreva por que ele o atrai. A seguir, discuta que tipo de trabalhador você gostaria de ser no que diz respeito ao seu empregador e colegas. Como você gostaria que fossem suas relações no trabalho?

6. **Educação/treinamento/crescimento e desenvolvimento pessoal.** Se você gostaria de buscar uma instrução, formal ou informalmente, ou fazer algum treinamento especializado, escreva sobre isso. Escreva por que esse tipo de treinamento ou instrução o atrai.

7. **Recreação/diversão.** Discuta o tipo de vida recreativa que você gostaria de ter, incluindo hobbies, esportes e atividades de lazer.
8. **Espiritualidade.** Não estamos necessariamente nos referindo à religião organizada nesta seção. O que pretendemos dizer com espiritualidade é o que quer que ela signifique para você, seja ela tão simples quanto estar em comunhão com a natureza, seja tão formal quanto a participação em um grupo religioso organizado. Independentemente do que espiritualidade significa para você, está bem. Se esta for uma área importante da sua vida, escreva sobre como você gostaria que ela fosse. Como ocorre com todas as outras áreas, se esta não for uma parte importante dos seus valores, pule para a próxima seção.
9. **Vida em comunidade.** Para algumas pessoas, a participação em assuntos da comunidade é uma parte importante da vida. Por exemplo, algumas pessoas acham que é importante serem voluntárias para trabalhar com desabrigados ou idosos, influenciar legisladores governamentais em âmbito federal, estadual ou local, tornar-se membro de um grupo comprometido com a preservação da vida selvagem ou participar na estrutura de atendimento de um grupo de autoajuda, como os Alcoólicos Anônimos. Se esses tipos de atividades orientadas para a comunidade forem importantes para você, escreva sobre a direção que você gostaria de tomar nessa área.
10. **Autocuidados de saúde/físicos.** Nesta seção, inclua seus valores relacionados à manutenção do seu bem-estar físico. Escreva sobre questões relacionadas à saúde, tais como sono, dieta, exercício, tabagismo e afins.

11. **Ambiente/sustentabilidade.** Nesta seção, inclua seus valores relacionados àqueles que você pode ter na área de sustentabilidade e preocupações com o planeta, em especial com o ambiente natural.

12. **Arte/estética.** Nesta seção, inclua seus valores relacionados a ocupações como arte, música, literatura, artesanato ou alguma outra forma de beleza no mundo que seja significativa para você – considerando coisas que você mesmo faz ou coisas que outros fazem e que você aprecia.

Narrativa dos Valores

Nesse exercício o objetivo é utilizar as informações da avaliação dos valores para criar uma narrativa resumida, ou seja, uma frase que exemplifique como você pode seguir em direção aos valores de cada setor.

Domínio	Narrativa da direção valorizada
Relações familiares (que não sejam casamento ou parentalidade)	
Casamento/casais/relações íntimas	
Parentalidade (maternidade/paternidade)	
Amizades/relações sociais	
Carreira/emprego	
Educação/treinamento/crescimento e desenvolvimento pessoal	
Recreação/diversão	
Espiritualidade	
Vida em comunidade	
Autocuidados de saúde/físicos	
Ambiente/sustentabilidade	
Arte/estética	