



# Valores Pessoais e Conscientização

Nossos valores refletem o que é importante para nós. São uma forma rápida de descrever nossas motivações individuais. Em conjunto com nossas crenças, são os fatores causais que orientam nossa tomada de decisões.

## Modelo dos Sete Níveis de Consciência de Richard Barrett

### Serviço

Serviço abnegado

### Fazer a Diferença

Fazer uma diferença positiva no mundo

### Coesão Interna

Encontrar significado na existência

### Transformação

Abrir mão dos medos.

Coragem para desenvolver e crescer

### Autoestima

Ter uma sensação de valor próprio

*Medo: Não sou suficiente*

### Relacionamento

Sentir-se protegido e amado

*Medo: Não sou suficientemente amado*

### Sobrevivência

Satisfazer nossas necessidades físicas e de sobrevivência

*Medo: Não tenho o suficiente*



© Barrett Values Centre

Valores podem ser positivos ou baseados no medo (limitantes). Por exemplo, honestidade, confiança e responsabilidade são valores positivos, enquanto culpa, vingança e manipulação são valores potencialmente limitadores, ou baseados no medo.

O domínio pessoal envolve superar ou eliminar nossas crenças baseadas em medos. Quando nossas crenças ou comportamentos não estão alinhados com o que é realmente importante para nós - nossos valores - perdemos autenticidade.

Cada ser humano no planeta cresce e se desenvolve dentro de sete áreas bem definidas. Essas áreas são definidas no [Modelo dos Sete Níveis de Consciência de Richard Barrett](#). Cada área se concentra em uma necessidade em particular comum a todas as pessoas. O nível de crescimento e desenvolvimento de um indivíduo depende de sua capacidade de atender a essas necessidades.

Em momentos diferentes, você pode perceber que se concentra mais em alguns níveis e menos em outros, em resposta a mudanças nas condições de vida. É importante entender que, em termos das sete áreas, mais alto não é melhor; por exemplo, será difícil você se concentrar em ajudar os outros se está passando por problemas de saúde ou financeiros.

As sete áreas no desenvolvimento e crescimento da conscientização pessoal estão resumidas neste diagrama e descritas mais detalhadamente na página 3.



# Valores Pessoais e Conscientização



## Interesse Próprio

As primeiras três áreas de consciência - Sobrevivência, Relacionamentos e Autoestima - se concentram em nosso interesse próprio - satisfazer nossa necessidade de segurança e proteção, nossa necessidade de amor e de pertencer e nossa necessidade de nos sentirmos bem conosco através do desenvolvimento de uma sensação de orgulho em ser quem somos. Não temos uma sensação de satisfação duradoura em conseguir atender a essas necessidades, mas sim ansiedade se elas não são atendidas.

## Transformação

O foco da quarta área de consciência, Transformação, está em abrir mão dos medos. Durante esta fase de nosso desenvolvimento, estabelecemos uma noção de nossa própria autoridade pessoal e nossa própria voz. Dentro da área de Transformação, escolhemos viver de acordo com os valores e crenças que ressoam profundamente com quem somos.

## Bem Comum

As três áreas superiores de consciência - Coesão Interna, Fazer a Diferença e Serviço - se concentram em nossa necessidade de encontrar significado e propósito em nossas vidas. Expressamos esse significado lutando para tornar nosso mundo um lugar melhor e levando uma vida de serviço abnegado. Quando essas necessidades são atendidas, geram níveis mais profundos de motivação e compromisso. Dentro dessas áreas,

aprendemos a desenvolver uma bússola interna que nos guia para tomar decisões afirmativas na vida.

## Domínio Pessoal

Indivíduos que se concentram exclusivamente nas áreas de interesse próprio podem ser influenciados pelos medos que têm de satisfazer suas necessidades individuais. Buscam aprovação ou conforto dos outros.

Indivíduos que se concentram exclusivamente na satisfação das necessidades superiores de bem comum podem não ter as habilidades necessárias para permanecer com os pés no chão. Podem ser ineficazes e nada práticos quando se trata de cuidar de suas necessidades básicas. Os indivíduos mais bem-sucedidos são aqueles que equilibram todas as áreas. Eles confiam nos outros, conseguem gerenciar a complexidade e podem reagir ou se adaptar a todas as situações.

Na realidade, as pessoas não operam a partir de uma só área de consciência. Elas tendem a se agrupar em volta de três ou quatro áreas. Indivíduos normalmente são focados nas áreas 1 a 5, tipicamente com ênfase específica na Coesão Interna, a quinta área, na qual buscamos significado em nossas vidas.

## Seus Resultados

Na próxima página, mostraremos como os valores escolhidos são mapeados com relação a essas sete áreas. Os valores positivos serão identificados com um ponto azul, e os potencialmente limitantes ou baseados no medo serão mostrados como um ponto branco.