



Vivendo Valores  
na Educação



# Descubra a verdade sobre sua vida no momento atual

com honestidade, humildade e aceitação -  
faça esta atividade de 15min do VIVE



Os valores estão ligados a trazer harmonia e equilíbrio para sua vida.  
Se quiser expandir sua Consciência de Valores, participe do Curso GRATUITO  
**'Autorreflexão Vivendo Valores na Educação'**, de 12 semanas. Disponível para download no site  
da ALIVE. (no momento apenas disponível em INGLÊS – saiba mais)

---

Email: [distance@livingvalues.net](mailto:distance@livingvalues.net) – Site: [www.livingvalues.net/distance](http://www.livingvalues.net/distance)

© 2021 Associação Internacional Vivendo Valores na Educação



## Como fazer

1. Veja cada pergunta (uma para cada um dos Valores), considere cuidadosamente, não apenas o primeiro pensamento que venha a você, mas como pode estar conectado a vários aspectos de sua vida – sua família, relacionamentos próximos, seus filhos, amigos, a comunidade, seu ambiente. **Aprofunde-se o tanto quanto possível.**
  2. Escreva o que quer que sinta sobre como aquele valor está conectado com sua vida AGORA, neste momento. Escreva o tanto quanto queira. Isto se refere ao seu próprio comportamento, suas ações, como você trata os outros e a si próprio.
  3. Agora considere a nota que você daria de 1 a 7, sendo 1 a pontuação mais baixa e mais próxima do centro, e 7 sendo a pontuação mais alta e a mais distante. Sua pontuação estará relacionada ao quanto você está vivenciando cada valor a cada dia.
  4. Use o círculo abaixo e escreva sua pontuação no segmento de cada Valor.
  5. Total de sua pontuação - o maior, ou maior potencial, seria de 84 - o círculo mais amplo. Qualquer que seja sua pontuação pessoal, *é onde agora você está vivendo esses valores.* Considere as implicações se sua vida tivesse uma pontuação mais alta, ou como poderia ser se fosse mais baixa.
  6. Comece com o valor Paz e marque sua nota no respectivo ponto no raio direito do segmento, contando a partir do centro para fora. Faça o mesmo com os demais Valores.
  7. Junte os pontos. Esta é então a forma da "roda de sua vida" neste momento, a partir de sua própria avaliação.
  8. Imagine que sua roda interna seja a roda dianteira de sua bicicleta, como acha que seria seu passeio? Suave ou acidentado? Isto é algo que poderia ser melhor? *Você quer mudar isso?*
  9. *Para criar mudanças e ter sua vida mais completa, mais equilibrada, melhorada... concentre-se nos valores com a pontuação mais baixa e você poderá ver facilmente a partir de suas respostas o que tem que mudar em você para trazer maior consciência em cada aspecto de sua vida.*
-

LEMBRE-SE que não há um julgamento sobre si – há apenas reconhecimento e conscientização.

## TESTE PARA AUTOAVALIAÇÃO VIVENDO VALORES

Veja cada um dos Valores abaixo e pergunte-se honestamente, 'de que forma minha vida está pontuando nesta pergunta?'

Dê suas respostas com a nota de 1 a 7.

*Por exemplo: sempre=7, às vezes=5, ocasionalmente=3, nunca= 1.*

1. Paz: ( )

Eu crio uma atmosfera de paz em minha casa e no meu trabalho?

2. Amor: ( )

Eu expresso amor em relação a mim mesmo e aos outros? O meu amor é incondicional?

3. Respeito: ( )

Eu valorizo os outros e a mim mesmo em minhas interações diárias?

4. Tolerância: ( )

Consigo ser tolerante com os outros ou circunstâncias em cada momento?

5. Responsabilidade: ( )

Eu assumo minha responsabilidade quando as coisas dão errado?

6. Honestidade: ( )

Estou disposto a ser honesto, mesmo que possa ser afetado pelo resultado?

7. Humildade: ( )

Consigo perdoar alguém que me machucou?

8. Felicidade: ( )

Eu realmente me sinto feliz na vida, por todo o tempo?

9. Cooperação: ( )

Consigo aceitar ajuda dos outros, quer eu queira ou não?

10. Simplicidade: ( )

Eu mantenho minha vida simples?

11. Liberdade: ( )

Sinto-me livre para fazer outras escolhas em meus relacionamentos, em meu trabalho, em minha vida?

12. Unidade: ( )

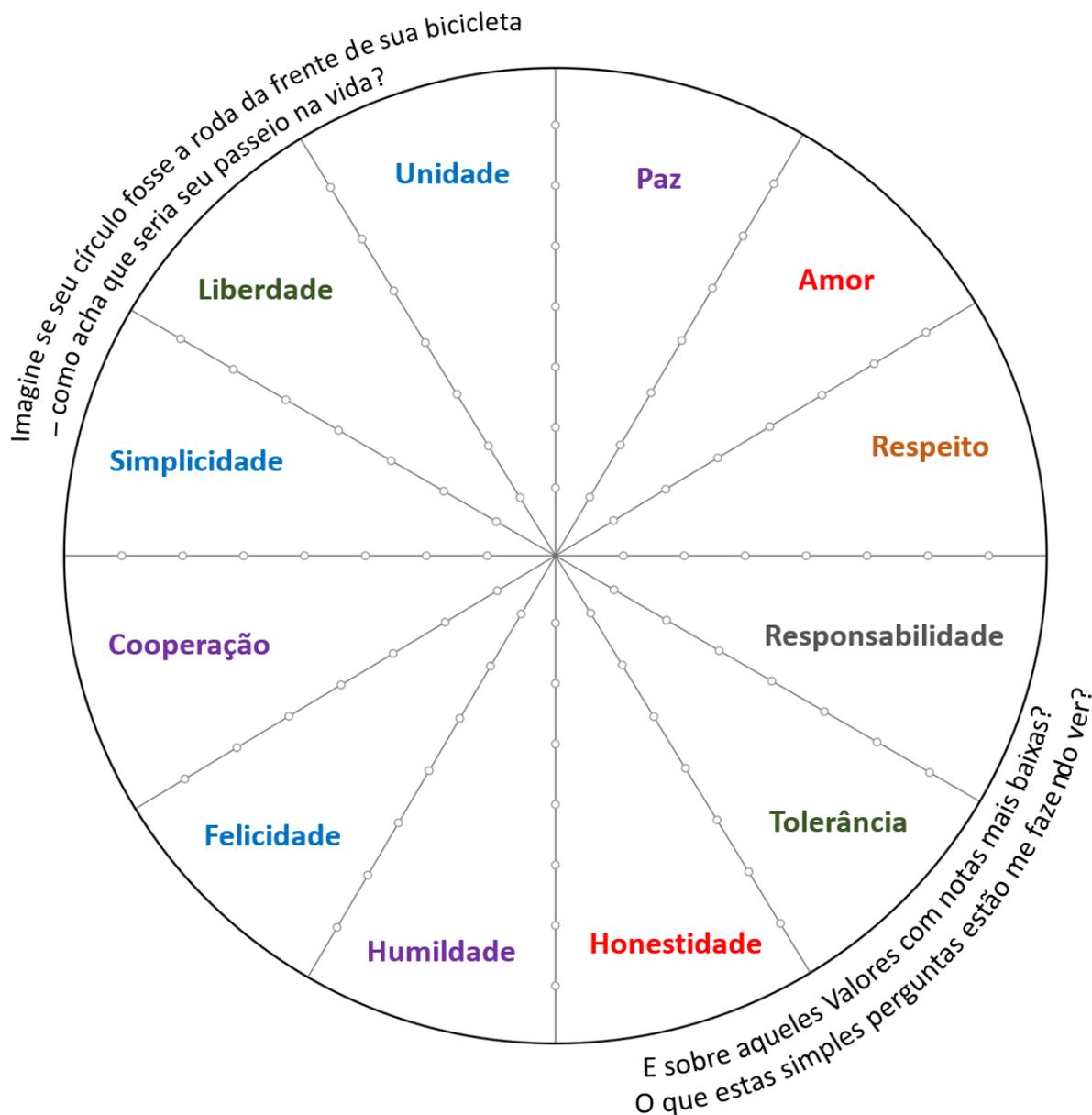
Estou me sentindo conectado com a vida, com meu ambiente e àqueles ao meu redor?

---

# Minha Roda da Vida hoje

**Será que estou vivendo meus Valores?** Há uma maneira fácil de descobrir onde estamos a qualquer momento. Junte os pontos destes doze valores centrais. Em uma pontuação de 1 a 7, sendo 1 o mais baixo e o mais próximo do centro e 7 o mais alto e o mais distante, dê a si a nota de como cada Valor está TOTALMENTE presente em você, agora – neste momento de sua vida. Comece com o valor PAZ.

Faça a soma dos doze números – a sua maior expressão de VIVER VALORES seria de 84 – (*representado pelo círculo externo, onde os anjos vivem*). A sua pontuação mostra onde você está hoje em sua vida. Ao refletir com honestidade isso lhe permitirá dar mais atenção àqueles Valores com pontuação mais baixa.



Os valores estão ligados a trazer harmonia e equilíbrio para sua vida.

Se quiser expandir sua Consciência de Valores, participe do Curso GRATUITO

**'Autorreflexão Vivendo Valores na Educação'**, de 12 semanas. Disponível para download no site da ALIVE. ([no momento apenas disponível em INGLÊS – saiba mais](#))