



Descubre Tus valores

Guía de apoyo
gratuita

WWW.COACHLIVEBETTER.COM

Descubre tus valores:

Este ejercicio tiene como finalidad ayudarte a identificar tus valores personales.

También te ayudará a identificar las áreas que quieres cambiar.

Anota cuán importante es para ti cada uno de estos valores y relaciones y cuán importante es el lugar que actualmente ocupan en tu vida.

Si aprecias discrepancias, ¡No lo postergues, actúa para remediar la situación!



Descubre tus valores:

¿Cuán importante es para mí?	Puntúa de 1 a 6	¿Cuál es mi realidad? de 1 a 6	Discrepancia	¿Qué voy a hacer al respecto?
Una buena relación con mis compañeros de trabajo	2	4	2	<ul style="list-style-type: none"> • Invitar a mis compañeros a tomar algo • Celebrar sus logros
Una buena relación con mi familia				
Una buena reputación en el trabajo				
Capacidad para el trabajo en equipo				
Consecución de metas personales				
Bienestar y prosperidad				
Buena salud y estar en forma				
Hacer una contribución significativa a la sociedad				



Descubre tus valores:

¿Cuán importante es para mí?	Puntúa de 1 a 6	¿Cuál es mi realidad? de 1 a 6	Discrepancia	¿Qué voy a hacer al respecto?
Una buena relación con mis compañeros de trabajo	2	4	2	<ul style="list-style-type: none">• Invitar a mis compañeros a tomar algo• Celebrar sus logros
Respetar el éxito de los otros				
Independencia, libre de vínculos y libertad				
Crecimiento personal e intelectual				
Desafíos profesionales				
Conducta responsable				
Desarrollar mi espiritualidad				
Tiempo con la familia y los amigos más cercanos				



Hoja de trabajo

Usa la tabla que tienes a continuación para escribir los 5 valores que consideres más importantes para ti.

En la primera columna anota el nombre del valor,
p.ej: "justicia".

En la segunda columna, una frase que lo defina,
p.ej: "*defender la verdad y hacer lo correcto con moralidad*".

En la tercera columna, usa un símbolo que lo ilustre, p.ej: "una balanza" 

Hoja de trabajo

VALOR	FRASE CLAVE	SÍMBOLO



