

BIANÓBREGA

Para começar qualquer jornada de desenvolvimento é importante saber quem é a pessoa que passará pelo processo: quais são seus valores, crenças e preferências, pois são estes que criam a vida que experienciamos.

Os valores descrevem suas motivações individuais e coletivas e refletem o que é importante para você.

Eles mudam com o desenvolvimento e/ou após uma crise, e podem ser positivos ou potencialmente limitantes (valores que são limitados pelos medos de não se ter o suficiente, e/ou não ser importante para os outros, e/ou não ser percebido como competente).

Conhecê-los ajuda a entender por que agimos ou reagimos da forma como fazemos.

E, viver alinhado a eles nos leva a uma completa sensação de plenitude.

Para conhecer os seus valores atuais, segue um exercício que desenvolvi com base no *Personal Values Assessment* do Richard Barrett (que recentemente passou a ser pago):

Quais dos seguintes valores / comportamentos melhor descrevem quem você é (não confundir com quem você deseja ser)? **Escolha apenas dez:**

abertura	consciência ambiental	exigência	preocupação futuras gerações
adaptabilidade	consciência global	família	produtividade
amizade	controle	generosidade	qualidade
aprendizagem contínua	cooperação	humildade	recompensa
arrogância	coragem	humor/ alegria	respeito
assumir riscos	crescimento pessoal	imagem pessoal	responsabilidade
autoconfiança	crescimento profissional	impacto social	riqueza
capacidade de inclusão	criatividade	inovação	sabedoria
cautela	empatia	insegurança	saúde
coaching/ mentoring	entusiasmo	integridade	segurança
compaixão	envolvimento comunitário	intuição	segurança do emprego
comprometimento	equilíbrio (trabalho/lazer)	paciência	ser gostado
comunicação aberta	estabilidade financeira	perdão	sucesso
confiança	ética	perfeccionismo	trabalho voluntário
conforto com incertezas	excelência	poder	visão

Só após concluir a escolha, siga para a próxima página.

Agora que escolheu os dez valores mais importantes para você, veja abaixo de que nível de consciência eles são:

Tabulação dos Níveis de Consciência

Nome	Nível
Abertura	5
Adaptabilidade	4
Amizade	2
aprendizagem contínua	4
Arrogância	L3
assumir riscos	4
Autoconfiança	3
capacidade de inclusão	6
Cautela	L1
coaching/ mentoring	6
Compaixão	7
Comprometimento	5
comunicação aberta	2
Confiança	5
conforto com incertezas	7
consciência ambiental	6
consciência global	7
Controle	L1
Cooperação	5
Coragem	4

Nome	Nível
crescimento pessoal	4
crescimento profissional	3
criatividade	5
empatia	6
entusiasmo	5
envolvimento comunitário	6
equilíbrio (trabalho/lazer)	4
estabilidade financeira	1
ética	7
excelência	3
exigência	L2
família	2
generosidade	5
humildade	7
humor/ alegria	5
imagem pessoal	3
impacto social	6
inovação	4
insegurança	L1
integridade	5

Nome	Nível
intuição	6
paciência	7
perdão	7
perfeccionismo	L3
poder	L3
preocupação futuras gerações	7
produtividade	3
qualidade	3
recompensa	1
respeito	2
responsabilidade	4
riqueza	1
sabedoria	7
saúde	1
segurança	1
segurança do emprego	1
ser gostado	L2
sucesso	3
trabalho voluntário	6
visão	7

Após identificar os níveis de consciência (de 1 a 7) de cada valor selecionado, reflita:

Quantos valores de cada nível selecionou?

Que níveis de 1 a 7 de consciência não teve valores selecionados?

Quantos valores potencialmente limitantes escolheu? (são os marcados com a letra L antes do nível)

Importante:

Valores podem ser positivos ou potencialmente limitantes (L1, L2 e L3). Por exemplo, humildade, confiança e responsabilidade são valores positivos, enquanto arrogância, cautela e insegurança são valores potencialmente limitadores, ou baseados no medo.

Cada área se concentra em uma necessidade em particular comum a todas às pessoas. O nível de crescimento e desenvolvimento de um indivíduo depende de sua capacidade de atender a essas necessidades.

Cada ser humano cresce e se desenvolve dentro de sete áreas bem definidas. Essas áreas são definidas no Modelo dos Sete Níveis de Consciência de Richard Barrett que o diagrama abaixo sintetiza.

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.

O ideal seria termos valores de todos os níveis, assim cuidaríamos de nosso interesse pessoal (valores de níveis 1, 2 e 3) para que possamos, inclusive, dar o nosso melhor ao mundo e buscar o bem comum (valores de níveis 5, 6 e 7). Neste contexto os valores de nível 4 são aqueles que nos possibilitam abrir mão dos nossos medos e nos dão a coragem para se desenvolver, crescer e começar a valorizar e agir em prol do bem comum.

Além disto é importante avaliarmos se temos e quais são os valores potencialmente limitantes. Eles são aqueles que consomem energia produtiva nossa com comportamentos não produtivos. Por exemplo no nível 1, que é de sobrevivência, se você escolheu cautela, que é um potencialmente limitante de nível 1 (L1), significa que dispende energia em ações cautelosas por medo de não ter o suficiente. Se possuir, avalie.

Modelo dos Sete Níveis de Consciência de Richard Barrett

Serviço

Serviço abnegado

7

Fazer a Diferença

Fazer uma diferença positiva no mundo

6

Coesão Interna

Encontrar significado na existência

5

Transformação

Abrir mão dos medos.
Coragem para desenvolver e crescer

4

Autoestima

Ter uma sensação de valor próprio
Medo: Não sou suficiente

3

Relacionamento

Sentir-se protegido e amado
Medo: Não sou suficientemente amado

2

Sobrevivência

Satisfazer nossas necessidades físicas e de sobrevivência
Medo: Não tenho o suficiente

1

© Barrett Values Centre

E proponho ainda uma reflexão final:

- ✓ Por que acredita que estes valores selecionados são importantes para você?
- ✓ Poderia substituir os valores potencialmente limitados por valores positivos? Se sim, por quais?
- ✓ Se não selecionou de todos os níveis, que valores gostaria de viver?
- ✓ Que comportamentos ou ações você já demonstra e que embasam a intenção acima?