

KARTA PRACY

# WARTOŚCI

A person is shown from behind, sitting in a meditative cross-legged position on a dark surface. They are looking out over a vibrant, futuristic cityscape at night. The city is filled with glowing lights in shades of blue and red, with numerous digital data lines and patterns overlaid on the scene, creating a high-tech, cybernetic atmosphere. A prominent skyscraper is visible on the right side of the frame.

CYBERMOZG.PL

# Ważne!

Nie przechodź do kolejnych ćwiczeń zanim nie wykonasz wcześniejszych!

## Ćwiczenie 1

Zaznacz w poniższych tabelach ważne dla Ciebie wartości:

|                  |                                       |                                                  |
|------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------|
| autentyczność    | przebaczenie                          | wierność                                         |
| uczciwość        | wewnętrzny pokój                      | wiara                                            |
| empatia          | zachwyt nad drobiazgami               | duchowość                                        |
| szacunek         | elastyczność                          | szlachetność                                     |
| miłość           | innowacja                             | współczucie                                      |
| odpowiedzialność | zdrowie                               | zrównoważony rozwój                              |
| odwaga           | optymizm                              | zarządzanie czasem                               |
| wolność          | podejmowanie<br>przemysłanych decyzji | otwartość na nowe<br>doświadczenia / uczenie się |
| kreatywność      | samodyscyplina                        | przyroda i szacunek do niej                      |
| sprawiedliwość   | akceptacja ciała                      | ciekawość świata                                 |
| solidarność      | inteligencja emocjonalna              | skuteczność                                      |
| wdzięczność      | intelekt                              | determinacja                                     |
| pokora           | integralność                          | wizjonerstwo                                     |
| autonomia        | współpraca                            | łagodność wobec siebie                           |

|                              |                           |                         |
|------------------------------|---------------------------|-------------------------|
| równowaga                    | inkluzywność              | przyjemność             |
| rozwój osobisty              | samowystarczalność        | zdolność odpuszczania   |
| samorealizacja               | entuzjizm                 | gotowość do zmian       |
| odpowiedzialność społeczna   | dystans                   | estetyka                |
| tolerancja                   | introwersja               | zabawa                  |
| zaufanie                     | poczucie wpływu           | humor / poczucie humoru |
| przyjaźń                     | bezpieczeństwo            | miłosierdzie            |
| ciekawość                    | intymność                 | służba                  |
| cierpliwość                  | skromność                 | tradycja                |
| patriotyzm                   | samodzielność             | uwaga                   |
| pokój społeczny              | integracja wewnętrzna     | minimalizm              |
| prośenie o pomoc             | odpowiedzialność za słowa | zdolność do zachwytu    |
| doświadczenie transcendencji | poczucie misji            | przetrawienie           |

## Ćwiczenie 2

Jeśli w powyższej tabeli brakuje jakiejś wartości, to wpisz ją poniżej:

## Ćwiczenie 3

Wybierz z zaznaczonych wartości 15 ważnych dla Ciebie wartości. Kolejność nie jest istotna, kluczowe jest wybranie 15 wartości:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

## Ćwiczenie 4

Wybierz 10 ważnych dla Ciebie wartości. Kolejność nie jest istotna.

Czy są to te same wartości, co w ćwiczeniu 3? Czy może w miejsce poprzednich wartości pojawiła się inna?

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

## Ćwiczenie 5

Wybierz 5 ważnych dla Ciebie wartości. Tym razem uszereguj je w kolejności od najważniejszej do mniej ważnych.

1.

2.

3.

4.

5.

## Miejsce na wnioski

Tu wpisz wnioski, przemyślenia, refleksje po wykonanym ćwiczeniu.