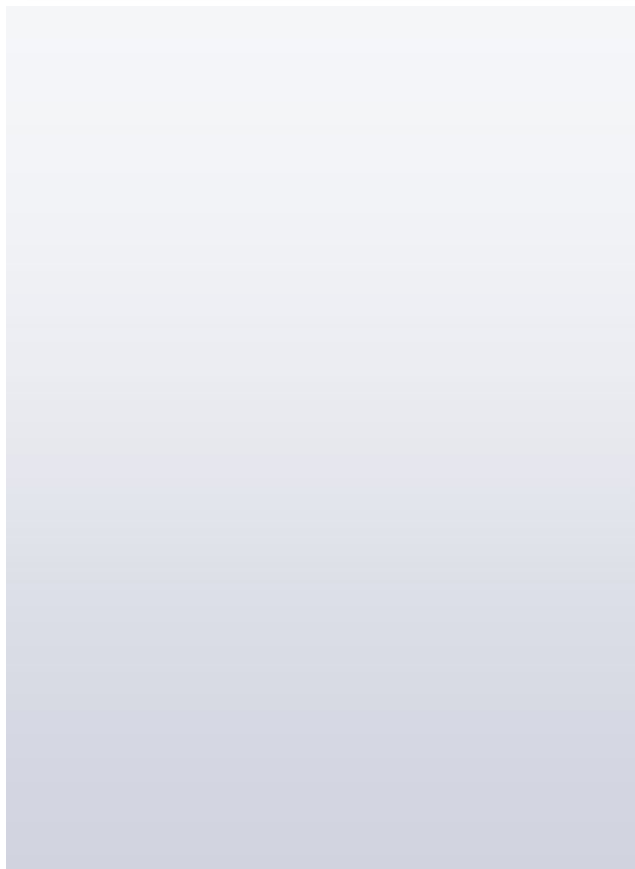




## Avaliação de Valores Pessoais Calebe Luo

Elaborada pelo  
Barrett Values Centre  
Data: April 15, 2019

*A visão do Barrett Values Centre é criar uma sociedade orientada por valores. Esta avaliação gratuita lhe ajudará a ficar mais consciente sobre seus próprios valores e como estes influenciam suas decisões e ações.*

*Edição especial de Avaliação de Valores Pessoais para apoiar:*



**THE GLOBAL GOALS**  
For Sustainable Development



# 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

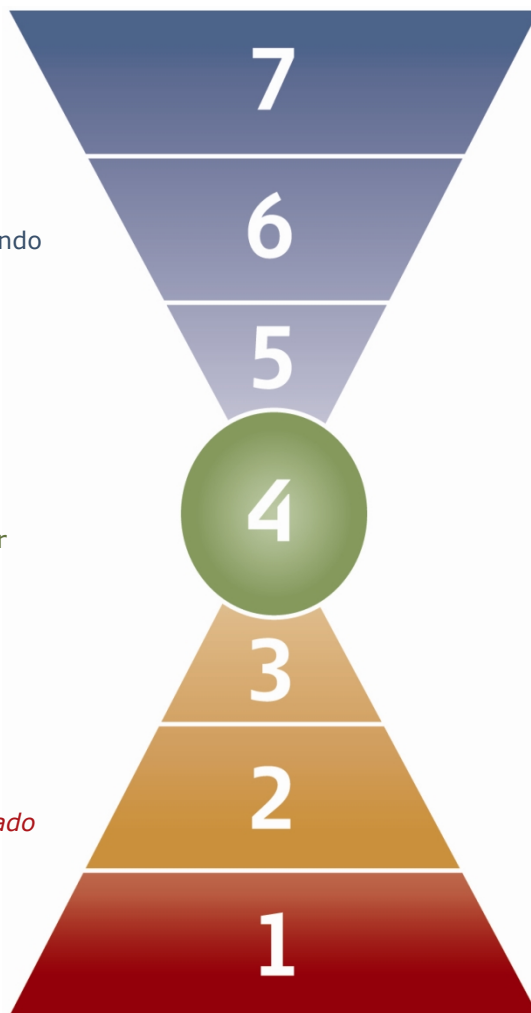
*Medo: Não sou suficientemente amado*

### Sobrevivência

Satisfazer nossas necessidades

físicas e de sobrevivência

*Medo: Não tenho o suficiente*



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.

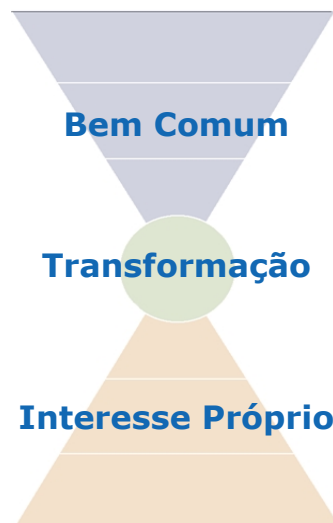
Cada ser humano no planeta cresce e se desenvolve dentro de sete áreas bem definidas. Essas áreas são definidas no [Modelo dos Sete Níveis de Consciência de Richard Barrett](#). Cada área se concentra em uma necessidade em particular comum a todas as pessoas. O nível de crescimento e desenvolvimento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

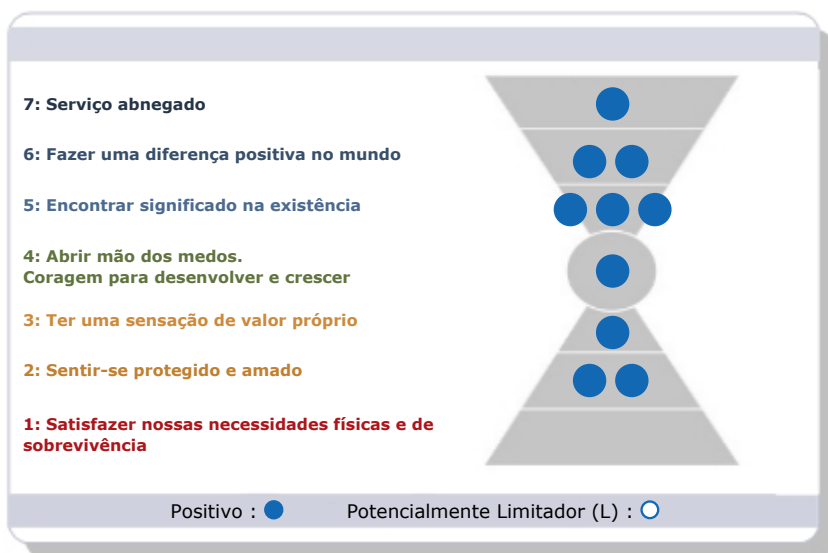
Na realidade, as pessoas não operam a partir de uma só área de consciência. Elas tendem a se agrupar em volta de três ou quatro áreas. Indivíduos normalmente são focados nas áreas 1 a 5, tipicamente com ênfase específica na Coesão Interna, a quinta área, na qual buscamos significado em nossas vidas.

## 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.



# Calebe Luo - Resultados



|                              | Área |
|------------------------------|------|
| amizade                      | 2    |
| aprendizagem contínua        | 4    |
| coaching/ mentoring          | 6    |
| criatividade                 | 5    |
| cuidar/importar-se           | 2    |
| entusiasmo/ atitude positiva | 5    |
| excelência                   | 3    |
| fazer a diferença            | 6    |
| integridade                  | 5    |
| sabedoria                    | 7    |

A partir destes valores que você escolheu, fica claro que você é uma pessoa para quem o significado é importante. Tem um conjunto forte de padrões morais importantes em como você trata os outros e quer ser tratado.

Seus valores mostram:

- Você acredita em procurar novas oportunidades de desenvolvimento e crescimento e dá apoio e orientação aos outros neste sentido.
- Um dom para pensar com imaginação e usar suas habilidades para produzir novas ideias lhe ajuda a fazer mudanças positivas na vida dos outros.
- Você é protetor e tem consideração com os outros.
- Viver com paixão e um espírito ativo é importante para você.
- Você valoriza altos padrões de qualidade e é orientado a mantê-los em todos os aspectos de sua vida.
- Ter relações próximas e significativas com os outros é importante em sua vida.
- Você é leal a si e a seus princípios e tenta viver sua vida da mesma maneira.
- A experiência lhe deu visão e compreensão, permitindo que você pense claramente e oriente os outros.

O tipo de valores que você escolheu indica que suas capacidades individuais são mais importantes para você. A partir de sua escolha de valores, você também demonstra que se importa com o bem comum (fazer a diferença).

Entender nossos valores nos ajuda a entender melhor a nós mesmos e por que podemos agir ou reagir da forma como fazemos. Por exemplo, se alguém mina um de seus valores, o resultado pode ser sentimentos de mágoa; você provavelmente se sentiria triste se seu valor de "integridade" não estivesse sendo honrado por outra pessoa. Da mesma forma, se você toma uma decisão que vai de encontro a um de seus valores, isso pode lhe levar a se sentir inquieto ou desconfortável com a decisão, porque não está sendo verdadeiro consigo mesmo.



# Autodesenvolvimento

## Reflexão Própria

Agora que você viu os próprios resultados, separe um tempo para refletir sobre eles e pensar sobre qual papel esses valores desempenham em sua vida. Além disso, tente ver se há alguma área no gráfico de valores sem foco algum. Isso pode significar uma área que já está coberta, uma lacuna em sua consciência ou uma área para desenvolvimento futuro. Se você tem áreas vazias, o que acha que isso significa? (Veja o Exercício 2 abaixo para lhe ajudar com áreas nas quais possa querer se desenvolver)

O domínio bem-sucedido de cada área de consciência envolve dois passos: primeiro, conscientizar-se da necessidade emergente, e segundo, desenvolver as habilidades necessárias para satisfazer essa necessidade.

Aprender a gerenciar nossas necessidades é um processo para a vida toda. Mesmo quando aprendemos como nos tornar autores de nossas próprias vidas, surgirão situações nas quais descobriremos que ainda temos crenças baseadas em medos que nos mantêm ancorados nas áreas inferiores da consciência - situações que nos frustram ou nos fazem sentir ansiosos e trazem nossos medos à tona. É crucial, portanto, desenvolver uma compreensão profunda de si mesmo e aprender as habilidades e técnicas que lhe permitem gerenciar sua vida para que você possa encontrar realização pessoal.

## Próximos Passos

Agora que você viu seus resultados, pode achar útil discuti-los com seu cônjuge, parentes e amigos. Também pode ser valioso pedir para que preencham uma avaliação. Isso lhe permitirá compartilhar resultados, o que lhe ajudará a entender melhor seus relacionamentos e levará a uma compreensão mais profunda das necessidades de cada um.

Também há outras maneiras de entender melhor seus valores, por exemplo, lendo sobre autodesenvolvimento, meditação, treinamento, pedindo retorno e reflexão pessoal.

Trabalhar com seus valores é um processo para a vida inteira; desenvolvendo uma compreensão profunda de si mesmo e aprendendo habilidades e técnicas para lhe ajudar a crescer pode lhe ajudar a encontrar realização pessoal.

Os exercícios nas páginas a seguir são incluídos para lhe ajudar a começar a obter maior consciência de seus valores. O primeiro exercício vê os valores mais importantes para você e lhe ajuda a ver como eles influenciam sua vida.

O segundo exercício é para lhe ajudar a pensar sobre onde quer se desenvolver ou crescer, e lhe ajudar a começar a se conscientizar sobre o que pode fazer nesse sentido.



## Autodesenvolvimento: Exercício 1

Neste exercício, você deve escolher seus três valores principais entre os dez originalmente escolhidos acima e começar a examinar por que eles são tão importantes para você. Completar isso lhe ajudará a pensar mais em como esses valores influenciam suas ações e entender por que pode reagir de certa forma se alguém age de uma maneira que vai contra algum desses valores.

| <b>Dos 10 valores escolhidos acima, pense nos três mais importantes para você. Escreva-os nos espaços abaixo.</b> | <b>Por que acredita que este valor é importante para você?</b> | <b>Lembre um momento em sua vida no qual você realmente viveu este valor. Que comportamentos exibiu que embasam este valor?</b> | <b>Como você poderia reagir se esse valor não fosse honrado por outros? Descreva seus sentimentos, pensamentos e ações.</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.                                                                                                                |                                                                |                                                                                                                                 |                                                                                                                             |
| 2.                                                                                                                |                                                                |                                                                                                                                 |                                                                                                                             |
| 3.                                                                                                                |                                                                |                                                                                                                                 |                                                                                                                             |



## Autodesenvolvimento: Exercício 2

Neste segundo exercício, você deve pensar em áreas para fortalecer ou desenvolver, ou valores que gostaria de demonstrar mais completamente em sua vida. Preencher isso permitirá que você comece a construir um plano de ação para apoiar seu autodesenvolvimento.

| Escolha até três entre os valores selecionados ou os valores listados abaixo que você gostaria de viver mais completamente. | Que comportamentos ou ações você já demonstra e que embasam esta intenção? | O que você poderia parar de fazer para embasar melhor este valor? | O que você poderia começar a fazer para lhe ajudar a demonstrar este valor mais completamente? |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.                                                                                                                          |                                                                            |                                                                   |                                                                                                |
| 2.                                                                                                                          |                                                                            |                                                                   |                                                                                                |
| 3.                                                                                                                          |                                                                            |                                                                   |                                                                                                |

abertura  
adaptabilidade  
ambição  
amizade  
aprendizagem contínua  
assumir riscos  
atingir objetivos  
autodisciplina  
bem estar (físico, emocional, mental e espiritual)  
clareza  
coaching/ mentoring

compaixão  
competência  
comprometimento  
confiabilidade  
confiança  
conforto com incertezas  
consciência ambiental  
coragem  
crescimento pessoal  
crescimento profissional  
criatividade  
cuidar/importar-se

diálogo  
eficiência  
empreendedorismo  
entusiasmo/ atitude positiva  
envolvimento comunitário  
equilíbrio (trabalho/lazer)  
escutar  
estabilidade financeira  
ética  
excelência  
família  
fazer a diferença

generosidade  
humildade  
humor/ alegria  
imparcialidade  
independência  
iniciativa  
integridade  
liderança  
paciência  
perdão  
perseverança  
preocupação com futuras

gerações  
realização pessoal  
reconhecimento  
respeito  
riqueza  
sabedoria  
saúde  
segurança  
segurança do emprego  
senso de dono  
ser o melhor  
solução de conflitos

trabalho em equipe  
visão



## Próximos Passos

Se você estiver interessado em aprender mais sobre valores, eis algumas áreas sugeridas para explorar.

### Outros Recursos

Revise o módulo "Liderando a si mesmo" do livro Novo Paradigma de Liderança:  
<http://www.newleadershipparadigm.com/>

Saiba como você pode usar a medição de valores para melhorar organizações e líderes:  
<http://www.valuescentre.com/>

### Outras Leituras

[A Importância dos Valores](#)

[Seis Modos de Tomada de Decisões](#)

[Fundamentos da Transformação Cultural](#)

[Uma Abordagem Baseada em Valores para a Resiliência Cultural](#)

### Vídeos

[Tomada de Decisões por Crença versus Valores](#)

[Levar Valores Pessoais para o Trabalho](#)

**Barrett Values Centre apoia:**

---



**THE GLOBAL GOALS**  
For Sustainable Development

[Aprender mais](#)