

CURSO ECONOMIA DEL BIENESTAR

MÓDULO 3 - CONSTRUYENDO UNA VIDA DE VALOR PREGUNTA:

¿Cuáles son tus valores más importantes?

EJERCICIO

Hacer una lista de los valores que se te vengan a la mente durante 1 min. (pueden ser adjetivos, personas, objetos,...)

- Hacer una selección de ellos y quedarnos con 3 o 5. Para ello los vamos comparando de 1 en 1 y eliminamos de la lista los que vamos seleccionando

- Luego los puntuamos del 1-5 según la presencia actual que tienen en mi vida ahora

PROPUESTA:

¿De qué forma puedo honrar más a mis valores? ¿Qué acciones o movimientos puedo hacer desde hoy?

Si te apetece, compártelo con la Comunidad