

1. Reflexión Personal

Pregúntate a Ti Misma:

- ¿Qué es lo más importante en mi vida?
- ¿Qué principios quiero que guíen mis decisiones?
- ¿Cómo quiero ser recordada?

Ejercicio: Escribe una lista de palabras clave que representen tus valores (por ejemplo, integridad, amor, fe, respeto, servicio).

2. Identifica Influencias Clave

Familia y Cultura: Reflexiona sobre los valores que aprendiste de tu familia y entorno cultural. ¿Cuáles quieres conservar? ¿Cuáles quieres cambiar?

Fe y Espiritualidad: Considera cómo tu fe y creencias espirituales influyen en tus valores.

Ejemplo Inspirador: Piensa en personas que admiras. ¿Qué valores representan para ti?

3. Define Tus Valores Prioritarios

Clasifica y Prioriza:

- Elige de 5 a 7 valores principales de tu lista inicial.
- Pregúntate: ¿Por qué este valor es importante para mí?

Ejemplo:

- **Amor:** Valoro amar a Dios y a los demás como parte de mi misión de vida.
- **Integridad:** Deseo actuar de acuerdo con mis principios sin importar las circunstancias.

4. Conecta Valores con Acciones

Define Acciones Específicas:

- Para cada valor, escribe cómo lo aplicarás en tu vida diaria.
- **Ejemplo:**
 - **Valor:** Servicio.
 - **Acción:** Dedicar dos horas semanales al voluntariado o apoyar a alguien en necesidad.

Consistencia: Evalúa si tus decisiones actuales reflejan estos valores. Ajusta según sea necesario.

5. Construye un Marco para Decisiones

Preguntas Guía:

- ¿Esta decisión está alineada con mis valores?
- ¿Cómo afectará a mi propósito y a las personas que me rodean?

Ejemplo:

- Si uno de tus valores es "familia", pregúntate: "¿Esta actividad fortalece mi relación con mi familia?"

6. Evalúa y Ajusta Regularmente

Revisión Periódica:

- Reflexiona sobre tus valores cada cierto tiempo. ¿Siguen siendo relevantes? ¿Necesitas agregar o ajustar alguno?
- **Ejercicio:** Al final de cada mes, evalúa si viviste de acuerdo con tus valores.

7. Vive y Modela Tus Valores

Sé Coherente:

- Trata de que tus palabras y acciones reflejen tus valores.

Ejemplo Inspirador: Tus acciones pueden motivar a otros a establecer y vivir de acuerdo con sus propios valores.