

## WARTOŚCI W CODZIENNOŚCI

Każdy z nas zapytany o to, co dla niego jest w życiu ważne albo od razu, albo po chwili zastanowienia, wymieniłby jakiś wachlarz wartości. Raczej nie znajdziemy osoby, która zadeklarowałaby, że nic i nikt się dla niej w życiu nie liczy.

*Jednak czy aby na pewno wartości jakie deklarujemy są naszymi wartościami?*

Czy w ogóle myślisz czasem o tym, co dla Ciebie jest w życiu ważne? Czy masz spisane własne wartości? Dziś chcę Ci zaproponować analizę ważnych dla Ciebie wartości. Po co? Bo o wiele łatwiej jest podejmować decyzje w życiu, dokonywać zmian, jeśli wiemy z jakimi wartościami się utożsamiamy. Łatwiej też jest trwać przy swoim, jeśli wiesz co jest Twoje. Możemy mieć zakorzenione wartości, wyniesione z domu, ale to nie znaczy, że są one nasze. Dopiero wtedy, gdy faktycznie świadomie podejmiemy decyzję i niejako wybierzemy/zaprosimy do swojego życia jakąś wartość możemy mówić, że jest ona dla nas ważna. Nadajemy jej wówczas znaczenie i wokół niej budujemy naszą codzienność.

*Wokół czego budujesz swoją codzienność?*

Ach... Jakież inne jest to pytanie o wartości.. Łatwiej byłoby gdybym poprosiła Cię o wypisanie wartości, które cenisz. Tak byłoby prościej, ale nadal nic by z tego nie wynikało. **Nic nie jest dla nas ważne dopóki nie poświęcamy temu czasu.** Więc jeśli przyjrzyś się temu, na co poświęcasz swój czas dowiesz się, co w tym momencie jest dla Ciebie ważne. Możesz poczuć bunt, wyrzuty sumienia, możesz się ze mną nie zgadzać i chcieć wytłumaczyć, że to że nie masz czasu na przykład dla bliskich wcale nie oznacza, że nie są dla Ciebie ważni. Ale choć czasem może być to trudne, to faktycznie tak jest – ważne jest dla nas to czemu poświęcamy czas. Więc jeśli nie masz czasu dla bliskich, to najwyraźniej nie są dla Ciebie ważni... a jeśli czujesz, że jednak są to znajdź dla nich czas.

Nie chodzi jednak o analizę jednego dnia, ale tygodnia, miesiąca, a czasami i dłuższego okresu. Dlaczego tak? Bo ważne dla nas w życiu mogą być jednocześnie przykładowo rodzina, praca, duchowość, przyjaciele, rozwój osobisty, zdrowie i finanse. Nie jest realne abyśmy w jednym dniu każdej z tych wartości poświęcili tyle samo uwagi. Ale już w kontekście tygodnia czy miesiąca jasne staje się, że możemy zadbać o każdą z tych wartości i każdej z nich możemy poświęcić czas i zaangażowanie.

Są momenty kiedy potrzebujemy bardziej skupić się na rodzinie i pracę odkładamy na boczny tor, ale są też takie momenty kiedy potrzebujemy więcej czasu poświęcić pracy, a czasami nawet wyjechać w delegacje i w konsekwencji fizycznie jesteśmy z dala od rodziny, ale to nie

oznacza, że wybraliśmy pracę zamiast rodziny albo, że praca jest ważniejsza. Nie potrzebne są tu sztuczne wyrzuty sumienia, potrzebne jest raczej racjonalne podejście. Skoro różne obszary życia są dla nas ważne to w różnych momentach poświęcamy im więcej uwagi, ale pamiętamy o ogólnej równowadze tygodniowej/miesięcznej.

Będą też takie wartości, które są niejako wryte w nas na przykład uczciwość, rzetelność itp. Są to wartości określające nasz charakter, sposób postępowania, reagowania w różnych sytuacjach. Nie musimy im poświęcać czasu jako tako, bo niby jak poświęcić i wyznaczyć czas na bycie uczciwym. 😊 Ale wybór takiej wartości oznacza, że winna być ona z nami zawsze i wszędzie. Wartości te są bardzo jednoznaczne, bo albo się jest uczciwym albo nie. Zastanów się jak to u Ciebie jest z tego typu wartościami? Sprawdź czy postępujesz na co dzień, tak jak wierzysz, że jest to słuszne, czy może wybiórczo jesteś wierny swym wartościom? Na marginesie dodam, że często nasze niezadowolenie z siebie i wyrzuty sumienia wynikają z podwójnej moralności. Co innego uznajemy za wartość, a inaczej postępujemy. Wówczas jest tylko jedna rada – zacznij postępować tak, żeby czuć się dobrze z samą sobą, a zaczniesz siebie lubić i szanować! Zacznij wiernie przestrzegać swych wartości, a wzrośnie Twoje poczucie własnej wartości i zaufanie do siebie samego - gwarantuję!

Robię sobie co jakiś czas taki remanent tego co jest dla mnie ważne i sprawdzam czy faktycznie mój czas poświęcam na to co dla mnie ważne i czy moje postępowanie jest spójne z tym w co wierzę. I choć ogólnie bardzo siebie lubię i czuję się ze sobą dobrze na co dzień, to i tak przy każdym remanencie znajduję obszar, w którym właśnie w tym momencie potrzebuję coś zmienić. I chyba tak powinno być..., bo skoro zmiana towarzyszy nam nieustannie to i sposób dbania o to co dla nas ważne też ulega zmianie.

Rozwój mojej rodziny i każdego z nas z osobna jest jedną z moich wartości, ale inaczej dbałam na przykład o rozwój mojego syna gdy miał roczek, a całkiem innych możliwości poszukuję dla niego dzisiaj, gdy ma lat 4. Jedno się tylko nie zmieniło – pragnę mieć dla niego czas, ale sposób zagospodarowania tego czasu ulega zmianie wraz z potrzebami mojego dziecka. Nawet ilość czasu, jaki spędzam z Patrykiem ulega zmianie, bo są momenty kiedy potrzebuje mnie bardziej, a są takie dni i nawet tygodnie, że bardziej potrzebuje męskiego spędzania czasu z tatą 😊. Syn jest dla mnie ważny, więc uczę się rozpoznawać jego potrzeby i trochę intuicyjnie podążać za nimi. Nie trzymam się kurczowo mego dziecka i nie wyznaczam sobie sztywnych ram określających ile czasu powinnam z nim spędzić, aby czuć się dobrą mamą. Bardziej stawiam na jakość i kiedy już mamy nasz czas, taki tylko nasz (bez sprzątnia i gotowania na szybko w tle) to całą sobą staram się być zaangażowana w ten nasz czas.

Wartością jest też dla mnie odpoczynek i choć odpoczywam na różne sposoby, zależne też od pory roku - zimą więcej czytam, a wiosną uwielbiam „po być” w grządkach – to i tak najważniejsze jest to żebym umiała znaleźć ten czas na zrelaksowanie się.

Deklarowane wartości nie są w gruncie rzeczy naszymi wartościami dopóki nie znajdziemy potwierdzenia w naszej codzienności na to, że poświęcamy im czas.

A na zakończenie prośba: Znajdź dla siebie dziś czas i przestrzeń. Prześledź swój tydzień i zapisz na co poświęcasz czas. Potem pomyśl czy czegoś/kogoś tam nie brakuje? Następnie na nowej kartce **zapisz na co pragniesz mieć czas w życiu**. A potem zaplanuj tak tydzień, by każda z tych wartości znalazła w nim swoje miejsce.

Trzymam za Ciebie mocno kciuki – niech od teraz to co dla Ciebie ważne ma swój czas w Twoim życiu.

*Katarzyna Słomiany*