

## Testul de descoperire a valorilor inalte prin metoda Demartini: Cunoaste-ti cu adevarat valorile!

Valorile pe care le vei identifica prin acest proces sunt:

### 1. **Lucruri sau actiuni concrete, din una dintre cele 7 arii ale vietii:**

- mentala (invatare, dezvoltare personala),
- financiara (bani, economii, investitii etc),
- vocationala (business, management, cariere specifice sau activitati specifice din acele cariere, scoala, hobby-uri),
- sociala (prieteni, leadership, voluntariat, membru intr-o grupare etc),
- familiala (relatie de cuplu, familie, copii),
- fizica (sanatate, sport, nutritie etc)
- spirituala (biserica, relatia cu Dumnezeu).

### 2. Vei afla raspunsul la intrebarea - **Ce este cel mai important pentru mine in acest moment si reiese din actiunile mele zilnice?**

Este important de retinut faptul ca **valorile**:

- **sunt neutre ca si polaritate** - ele nu sunt bune sau rele si nu sunt deziderate sociale care in realitate sunt imposibil de atins in totalitate - bunatate, adevar, asumare, darnicie etc. Acestea vin din sisteme morale fundamentaliste unde ceva ori e bun ori e rau. Valorile sunt si atat.
- **sunt autentice**, aliniate cu sinele si nu se ghideaza dupa diverse idealuri sau norme sociale de genul - "copilul sau familia trebuie sa fie pe primul loc". Sunt foarte multe exemple de femei care au adus o valoare enorma in lume fara sa aiba copiii sau familia ca valoare#1.
- **se afla intr-o colaborare**, pentru a se servi reciproc, dar mai ales pentru a o servi pe cea de pe primul loc.
- **sunt variabile si flexibile** - Valorile evolueaza permanent si ierarhia lor se poate schimba, fie progresiv, fie din cauza unor schimbari de situatii cu impact mare emotional - un accident, un eveniment emotionant, venirea unui copil etc. Cand exista o schimbare in ierarhia de valori, e important sa o recunoastem constient, ca sa nu ne dea peste cap.

*Este vorba doar despre ce prioritizam, deci as vrea sa nu te simti vinovat cand raspunzi la intrebari sau sa iti cosmetizezi raspunsurile pentru a fi social acceptate. Esti cine esti. Onoreaza asta.*

Acest proces se bazeaza pe un set de intrebari care au scopul de a identifica valorile evidentiate prin actiunile noastre si de a filtra cat mai mult posibil dezideratele sociale. Pentru a obtine un rezultat cat mai apropiat de realitatea ta, este important sa fi prezent in momentul in care raspunzi la intrebari.

Iata cateva sugestii pentru a raspunde la intrebari :

1. Scrie minimum 3 si maximum 5 raspunsuri la fiecare intrebare
2. Este posibil sa avem aceeasi valoare prezenta in mai multe raspunsuri la aceeasi intrebare, asa ca iti recomand sa analizezi raspunsurile prin prisma valorilor pe care acestea le emit.

## Sa incepem!

1. Observi cum obiectele fara importanta pentru tine ajung sa fie aruncate sau depozitate, in timp ce obiectele importante sunt intotdeauna la vedere? Modul in care iti umpli spatiul reflecta valorile si preferintele tale. *Obiectele importante pentru tine reflecta interesele tale si te definesc.* Cand amenajezi un spatiu, decizi sa il umpli cu obiecte care iti plac si iti sunt importante, iar acestea iti aduc bucurie.

In momentul in care tu decizi cum sa amenajezi un spatiu (o camera, un birou), cu ce alegi sa il umpli cel mai mult? **De ce obiecte alegi sa te bucuri?**


2. Un lucru important este ca oamenii fac mereu *timp pentru lucrurile importante*, dar amana sau *nu acorda prioritate celor nerelevante*. Ne justificam de obicei cu "nu am timp", dar de fapt suntem prea ocupati cu lucrurile care ne pasioneaza.

Este esential sa ne analizam modul in care ne petrecem timpul si sa ne concentram pe activitatile care ne fac fericiti si ne ajuta sa ne indeplinim obiectivele personale si profesionale. Timpul nostru liber reflecta valorile si interesele noastre si ne poate ajuta sa ne definim ca persoane.

**Care sunt top 3 moduri în care alegi să îți petreci timpul într-o saptamana? (a se avea in vedere si locul de munca, insa fii specific in legatura cu activitatile specifice pe care le practici)**

1.
2.
3.

3. Nivelul de energie depinde de cat de inspirat si pasionat esti de activitatea pe care o faci. Atunci cand iti place ceea ce faci, vei avea mai multa energie si vei fi mai eficient in indeplinirea sarcinilor.

**Ce activitati obisnuiesti sa practici indiferent de nivelul energiei tale?**


4. La fel ca si in cazul energiei, si in cazul banilor, preferam sa-i cheltuim cu usurinta in zonele si pentru lucrurile care sunt importante si valoroase pentru noi. In schimb, este dificil sa ne decidem sa cheltuim bani pentru lucrurile care nu ne reprezinta valorile inalte.

**Care sunt top 3 cheltuieli lunare (sau anuale, dacă ai un plan anual)?**

1.
2.
3.

*Daca observi ca **aceleasi valori apar in primele patru intrebari**, acest lucru indica o aliniere intre valorile tale, actiunile si obiectivele tale. Acesta este un **semn pozitiv** care sugereaza ca esti consecvent in urmarirea valorilor tale si ca te afli pe drumul cel bun spre atingerea obiectivelor tale.*

5. Suntem organizati in privinta lucrurilor importante pentru noi si care sunt alinate cu valorile noastre inalte.

**In ce domenii din viata ta ai un nivel ridicat de ordine si organizare?**


**6. In ce arii specifice ale vietii esti hotarat sa iti tii intotdeauna promisiunile date?**


**7. Care sunt principalele ganduri care iti ocupa mintea pe parcursul zilei si exista actiuni pe care le faci in concordanta cu acele ganduri? (te rog sa eviti raspunsurile de tipul "nu sunt bun la nimic" sau "nu stiu ce vreau de la viata")**


**8. Care sunt imaginile concrete care iti apar frecvent in minte (vizualizari, imagini rapide, reverii) care te inspira si te motiveaza sa actionezi imediat? Ma refer la dorintele tale care nu sunt doar simple vise, ci si obiective pe care le-ai transpus in actiuni concrete si le-ai realizat.**


9. Un lucru pe care l-ai putea fi observat, atat in propria persoana, cat si in cei din jurul tau, este faptul ca *intr-un context social poti fi nerabdator sa abordezi un anumit subiect de interes, fara a fi necesar sa fie amintit de altcineva. Indiferent daca esti o persoana introverta sau extraverta, cand subiectele discutiilor se refera la domeniile tale de interes, esti dispus sa iei cuvantul si sa te implici. In schimb, atunci cand se discuta subiecte care nu se incadreaza in valorile tale inalte, exista riscul sa te plictisesti.*

**Astfel, scrie, te rog, care sunt principalele 3 subiecte pe care iti place cel mai mult sa le abordezi.**

1.
2.
3.

10. Inchipuie-ti ca o persoana a petrecut ultimele 6 luni in apropierea ta si a ajuns sa te cunoasca foarte bine. **Daca altcineva ar intreba aceasta persoana astazi care sunt cele 3 lucruri cele mai importante pentru tine, ce ar raspunde?**

1.
2.
3.

11. Care sunt cele trei obiective la care te-ai concentrat in ultimul an si care au fost realizate in proportie de peste 60%? Nu este vorba despre vise sau fantezii care exista doar in mintea ta, ci despre obiective concrete pe care le-ai atins. Incercam sa descoperim acele vise care iti sunt prezente in minte si pe care le transformi in realitate prin actiuni mici, dar consistente, zi de zi.

**Care sunt obiectivele pe termen lung pe care le-ai stabilit si fata de care esti cel mai consistent?**


12. **Care sunt top 3 teme prezente în biblioteca ta reala sau virtuala?**

1.
2.
3.

13. **Care sunt cele 3 lucruri care te inspira? Care sunt trasaturile pe care le au in comun persoanele care te inspira?**

1.
2.
3.

## Interpretarea testului

**Dupa ce ai raspuns la toate intrebarile, avem inca trei etape care te vor ajuta sa clarifici si sa ierarhizezi raspunsurile tale:**

**Etapa 1:** Clarifica valoarea din fiecare raspuns. Exista vreun raspuns la care nu ai putut identifica valoarea din spatele acestuia? Daca da, poti incerca sa te intrebi:

- De ce este important acest lucru pentru mine? (de exemplu: Mananc in oras. De ce? Ca sa petrec timp cu prietenii. Astfel, valoarea este prietenia).
- Ce anume, daca elimin din acest raspuns, il face neimportant pentru mine? (de exemplu: Calatoriile. Daca scot din ecuatie partenerul meu, nu mai vad sensul in calatorii. Astfel, valoarea este partenerul). Daca, chiar si dupa aceste intrebari, nu poti sa identifici valoarea de la baza, este mai bine sa lasi acel raspuns deoparte si sa nu il incluzi in etapele urmatoare.

**Etapa 2:** In aceasta etapa, trebuie sa numeri de cate ori apare fiecare valoare in raspunsurile tale. Poti face acest lucru scriind valoarea in prima coloana si numarand de cate ori apare in cea de-a doua coloana.

Denumirea valorii	Punctajul in test	

**Etapa 3:** Pentru a verifica daca ierarhia este in concordanta cu realitatea, trebuie sa efectuam un test de imagine in care alegem intre doua valori adiacente din ierarhie, intr-un scenariu in care poate exista doar una dintre ele. Daca raspunsul nostru este diferit fata de ordinea lor din ierarhie, trebuie sa inversam cele doua valori si sa repetam testul cu urmatoarele doua valori, pana cand clarificam ordinea din primele 3-5 valori. Nu este necesar sa testam intreaga lista.