



**BUKLETS**  
**VĒRTĪBAS – KAS PATIESI**  
**TEV IR SVARĪGS?**

# VĒRTĪBAS

Vērtības ir tas, kas katram individuāli liekas svarīgs dažādās dzīves jomās - darbā, attiecībās, ģimenē. Vērtībām vajadzētu noteikt mūsu prioritātes, un dziļi sirdī tās ir tie mēri, pēc kuriem spriežam, vai dzīve veidojas tā, kā vēlamies.

- Ja lietas, ko darām un mūsu uzvedība atbilst vērtībām, dzīve parasti ir laba - jūtamies gana apmierināti ar to. Bet, ja tas, ko darām neatbilst mūsu personīgajām vērtībām, tad viss šķiet... nepareizi. Ja ilgstoši dzīvojam nesaskanīgi ar savām vērtībām, varam justies nomākti, nepiepildīti, uzkrāt dusmas un aizvainojumu.
- Vērtības ir mums katram, neatkarīgi no tā, vai esam tās kārtīgi izpētījuši un nosaukuši vārdā vai nē. Tās var salīdzināt ar tādu iekšējo kompasu, kas mums, ja tajā ieskatāmies, diezgan skaidri parāda ceļa virzienu. Ja apzināmies savas vērtības un biežāk pieņemam lēmumus saskaņā ar tām, tad tā dzīve šķiet tāda labāka un saskanīgāka.
- Ja vērtība ir laiks ar ģimeni, bet darbā pavadi 60 stundas nedēļā, iespējams, izjutīsi neapmierinātību. Ja vērtība ir karjeras sasniegumi, bet strādā vidē, kur nav iespējama karjeras izaugsme – visdrīzāk piezagsies bezjēdzības un tukšuma sajūta.
- Vērtības ir relatīvi stabilas, tomēr dzīves laikā var mainīties, kuras no vērtībām pakāpjas augstākā prioritātē, kuras nedaudz atkāpjas. Mainoties arī dzīves posmiem, mainās cilvēka prioritātes. Tāpēc ir vērts dažādos dzīves posmos tās pārskatīt!

# VĒRTĪBAS

**Kā noskaidrot savas vērtības?** Ir dažādas tehnikas. Var sākt ar vērtību sarakstiem un atzīmēt, tās, kas liekas aktuālas. Var iet cauri dažādiem jautājumu kopumiem un vērot, kas atkārtojas. Var domāt, ko darot vai ko redzot un piedzīvojot, parādās spēcīgas emocijas (arī negatīvas!).

Šajā materiālā aicināsim pameklēt dažādas atbildes uz jautājumiem, kas var palīdzēt noskaidro savas vērtības.

## 1. SOLIS

**Padomā, kad esi bijis vislaimīgākais.** Padomā gan par privāto dzīvi, gan par darbu (šajā un arī nākamajos soļos).

1. Ko tu darīji, kad juties laimīgs?
2. Vai biji kopā ar kādu? Ar ko?
3. Kas vēl veicināja tavu laimi?

## 2. SOLIS

**Padomā, kad esi juties lepns un gandarīts?**

1. Par ko tieši tu biji lepns un gandarīts?
2. Vai arī citi cilvēki bija lepni par to? Kuri?
3. Kādi citi faktori veicināja to, ka tā juties?

## 3. SOLIS

**Padomā, kad esi juties papildīts un apmierināts?**

1. Kāda vajadzība vai vēlme tika papildīta?
2. Kā un kāpēc šī pieredze piešķīra dzīvei jēgu?
3. Kādi citi faktori veicināja papildījuma sajūtu?

# VĒRTĪBAS

## 4. SOLIS

Mēģini ieraudzīt, kādas vērtības slēpjas atbildēs uz iepriekšējiem jautājumiem. Kāpēc šīs pieredzes bija patiesi svarīgas un neaizmirstamas? Izmanto šo sarakstu, lai izvēlētos līdz 10 svarīgākajām vērtībām. Var būt, ka dažas vērtības pārklājas un viena otru papildina.

### Vērtību saraksts (biežākās, bet noteikti ne visas)

Aizrautība	Garīgums	Pašattīstība	Sadarbība
Apzinātība	Godīgums	Paškontrolē	Saistības
Atbildīgums	Ģimene	Pateicība	Savstarpīgums
Atvērtība	Humors	Pazemība	Seksualitāte
Autentiskums	Izaicinājums	Piedzīvojums	Skaistums
Bauda	Kārtība	Pieņemšana	Spēks
Brīvība	Laipnība	Prasmīgums	Taisnīgums
Cieņa	Līdzjūtība	Prieks	Tuvība
Dāsnums	Miers	Radošums	Uzticība
Draudzīgums	Mīlestība	Respektēšana	Vara
Drosme	Neatkarība	Romantiskums	Veselība
Drošība	Noturība	Rūpes	Vienlīdzība
Elastība	Pacietība	Rūpes par sevi	Zinātkāre

[Garāku vērtību sarakstu vari apskatīt arī TE \(angļu valodā\)](#)



# VĒRTĪBAS

## 5. SOLIS

**Prioritizē vērtības.** Šis solis, iespējams, ir visgrūtākais, jo būs jāieskatās dziļi sevī. Tas ir arī vissvarīgākais solis, jo, pieņemot kādus dzīves lēmumus, būs jāizvēlas starp risinājumiem, kas var apmierināt dažādas vērtības. Šajā brīdī ir jāzina savu vērtību secība.

Aplūko iepriekš izvēlētās vērtības. Saliec tās pa pāriem un uzdod sev jautājumu: «Ja es varētu apmierināt tikai vienu no tām, kuru es izvēlētos?». Piemēram, ja man ir svarīga gan neatkarība, gan sadarbšanās, tad ja man jāizvēlas viena, kura tā būs? Turpini strādāt ar sarakstu, salīdzinot vērtības savā starpā, līdz saraksts ir sakārtots Tev atbilstošā secībā.

## 6. SOLIS

**Vēlreiz pārskati šīs vērtības.** Pārbaudi savas svarīgākās vērtības un pārlicinies, vai tās atbilst tavai dzīvei un redzējumam par sevi.

1. Vai šīs vērtības liek justies labi?
2. Vai lepojies ar savām galvenajām vērtībām?
3. Vai jūties ērti un lepni, ja pastāstītu par savām vērtībām cilvēkiem, kurus cieni un apbrīno?
4. Vai šīs vērtības pārstāv lietas, kuras tu atbalstītu, pat ja tava izvēle nav populāra un nostāda tevi mazākumā?

# VĒRTĪBAS

**Vērtības ir mūsu uzvedības vēlamās kvalitātes – kādi mēs būsim šajā pasaulē.** Svarīgi atcerēties, ka vērtības nav tas pats, kas mērķi. Ja mērķi ir tādi, ko mēs vairāk vai mazāk varam sasniegt, tad vērtības ir tās ceļazīmes un atskaites punkti, uz kuriem balstāties veicot kādas izvēles vai darbības.

Sekot vērtībām, nenožīmē, ka uzreiz jutīsimies labi un laimīgi. Dažreiz, izvēloties sekot vērtībām, mēs īstermiņā saskaramies ar kādām grūtībām un pat negatīvām emocijām, bet ilgtermiņā jutāmies, ka dzīvojam saskaņīgi ar sevi.

Ja cilvēkam ir vērtība veselība un viņš ir nolēmis pamainīt ēšanas paradumus, tad ļoti iespējams, ka iesākumā tas prasīs papildu piepūli un piedomāšanu, iespējams, kāds komentēs, ka diez vai viņam tas izdosies, iespējams, būs jāpiedzīvo draugu vai ģimenes neizpratne, kad atteiksies no papildus kūkas gabaliņa vai šampanieša glāzes. Tā ir vērtību medaļas otra puse. Jāatceras, ka katrai vērtībai ir cena. Lai izdodas sekot savējām!

**Nav grūti pieņemt lēmumus tad, kad Tu zini savas vērtības.  
/Rojs E. Disnejs/**

Informācijas resursi:

Harris, R. (2019). ACT Made Simple: The Extra Bits

<https://www.mindtools.com/a5eygum/what-are-your-values>

Values Checklist, Russ Harris, 2010, [www.actmindfully.com.au](http://www.actmindfully.com.au)