



# Valores em Ação

## Instruções<sup>1</sup>

Este exercício usado em nosso processo de coaching tem por objetivo lhe ajudar a alinhar sua vida com seus **Valores**. Para isso, é necessário um processo em duas etapas: (1) que você reflita sobre seus valores e; (2) que você aja de forma coerente com eles. Valores são aquilo que cada um considera importante (e.g., Família, Espiritualidade) e que nos fornece uma direção valiosa na vida. Em outras palavras, são balizadores de nossa decisão e comportamentos. Ou ao menos, deveriam ser. Em teoria, é um processo simples, mas na prática, infelizmente isto nem sempre ocorre. Em geral, não refletimos sobre nossos valores, assim, é provável que não estajamos agindo de forma coerente com eles algumas vezes. Por exemplo, podemos dizer que valorizamos muito a saúde, mas não nos alimentamos adequadamente ou fazemos exercícios físicos com alguma regularidade. Logo, ter valores não basta: é preciso agir de forma coerente com eles, colocá-los em ação. Este é o sentido deste exercício.

A primeira parte deste exercício consiste em refletir sobre o que você valoriza em cada área de sua vida. Em outras palavras, o que você acha que seria uma **direção valiosa** – isto é, de acordo com seus valores – em determinada área de sua vida. Por exemplo, você pode valorizar em um relacionamento amoroso com companheirismo e transparência. Construir uma relação assim seria uma direção valiosa a ser tomada. Você também pode valorizar relações familiares próximas, amistosas e de apoio mútuo. O que fará sua vida mais satisfatória, com sentido e propósito é a coerência entre o que você valoriza e o seu comportamento.

A segunda parte deste exercício busca lhe estimular nesta coerência entre valores e comportamento. Refletir sobre seus valores e transcrevê-los na forma de uma direção valiosa é importante, mas não suficiente. É preciso estar comprometido com essa direção, agindo de forma coerente com ela. Desta forma, você precisa ter **ações de compromisso** com aquilo que é realmente importante para você. Seguindo o exemplo anterior, você pode de forma deliberada marcar sempre encontros com seus familiares, ajudar e pedir ajuda sempre que possível. Use sua criatividade para se elaborar ações - que coerentes com a direção valiosa que você traçou - fará com sua sua vida tenha mais autenticidade e integridade. Assim, buscamos com as ações de compromisso construir uma vida com mais sentido e alinhada a nossas mais profundas aspirações.

Você pode sempre revisitar este exercício, buscando privilegiar a área de sua vida que mais lhe chama por atenção e lhe pede ações de compromisso. Esse é um trabalho de uma vida inteira, mas trazer consciência a este processo pode nos ajudar a ver com mais clareza onde estamos sendo coerentes ou não com nossos valores.

---

<sup>1</sup> Elaborado por Rodrigo Siqueira (rodrigo@satieducation.com) a partir de Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25.  
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>



# Valores em Ação

Nome: \_\_\_\_\_

ÁREAS	DIREÇÃO VALIOSA
Relações familiares	
Relacionamento amoroso	
Amizades e relações sociais	
Carreira profissional	
Desenvolvimento intelectual	
Equilíbrio emocional	
Lazer e diversão	
Contribuição social	
Saúde e bem-estar	
Espiritualidade	
Finanças	



# Valores em Ação

ÁREAS	AÇÃO DE COMPROMISSO
Relações familiares	
Relacionamento amoroso	
Amizades e relações sociais	
Carreira profissional	
Desenvolvimento intelectual	
Equilíbrio emocional	
Lazer e diversão	
Contribuição social	
Saúde e bem-estar	
Espiritualidade	
Finanças	