



זיהוי ועיצוב מדרג ערכים

מטרת התהליך היא לחשוף את הערכים המרכזיים המובילים ומניעים אותך במצבי חיים שונים. ולהעניק להם נפח ומשמעות רחבה כך שתוכל להבחין בחשיבותם ולקחת אחריות להעמקת קיומם במציאות העכשווית שלך ובעתיד.

חשוב על השאלות הבאות:

הבט בדף ריכוז הערכים המופיע בהמשך. ובעודך חושב על השאלות רשום כל ערך שעולה במחשבתך בקובייה המופיעה בהמשך.

- באילו מצבים אתה מרגיש במיטבך?
- מה אתה הכי אוהב לעשות בחיים? כי מה קורה כאשר זה קורה?
- מה אתה עושה ללא כל מאמץ? מה עוד?
- מה הדברים הכי חשובים לקיומו של עולם מושלם? כי מה בזה הופך את העולם למושלם? מה קורה אז?
- מה יש בזוגיות שהופכת אותה למאושרת במיוחד? מה עוד חשוב?
- מה יש בחברות שהופך אותה לטובה במיוחד? מה עוד חשוב שבלעדיו החברות אינה קיימת?
- מה יש בתחום עיסוק שהופך אותו למושך במיוחד? כי מה קורה כאשר זה קורה? מה עוד?
- מה יש בחופשה אידיאלית שהופך אותה לכזו? מה עוד חשוב כדי שחופשה תהייה אידיאלית עבורך?
- מה כאשר מתקיים בחייו של אדם הופך אותם למלאים ומספקים במיוחד? כי מה קורה כאשר זה קורה?

רכז את כל הערכים שעולים במהלך השאלות הנ"ל:



עכשיו התמקד בכל אחד מהערכים שעלו וחשוב על השאלות הבאות:

ובעודך חושב על השאלות רשום כל ערך שעולה במחשבתך בתיבה המופיעה בהמשך.

- מה המשמעות של הערך הזה עבורך?
- מדוע הערך הזה חשוב?
- מה קורה כאשר הערך הזה מתקיים?
- האם הערך הזה בא לידי ביטוי בכל מצב בחיך?
- האם הערך הזה חשוב כדי לרצות מישהו?
- האם הערך הזה תמיד היה חשוב עבורך?
- אם הייתי על אי בודד בלי אנשים, האם עדיין הייתי שואף לקיים את הערך הזה?
- מי אתה כאשר אתה עם הערך הזה?
- מי תהיה אם הערך הזה לא יתקיים?
- האם הערך הזה מתקיים גם כאשר אתה רק עם עצמך?
- האם גם במציאות מושלמת היית רוצה בקיומו של הערך הזה?
- האם קיומו של הערך מותנה באנשים אחרים?
- האם הערך הזה מותנה בקיומם של ערכים אחרים? מה הם?
- האם הערך הזה מכיל ערכים נוספים?
- האם הערך הזה יתקיים גם במצבי הישרדות קיצוניים?
- האם היית רוצה שילדיך והדורות הבאים יאמצו את הערך הזה?

כתוב את הערכים שעולים מהתשובות לשאלות הנ"ל:



סולם ערכים אישי

ערך מס' 1

מהו הערך האחד מבין רשימת הערכים שאילו קיומו היה מובטח בכל רגע בחייך זה היה יוצר תחושת שלמות?
לערך זה נקרא ערך מכונן עליון.

ערך מס' 2

מהו הערך הבא שקיומו תומך ומחזק בצורה המשמעותית ביותר את הערך המכונן העליון?

ערך מס' 3

מהו הערך הבא שקיומו תומך בצורה המשמעותית ביותר בקיומם של 2 הערכים הנ"ל?

ערך מס' 4

מהו הערך הנוסף מבין רשימת הערכים המכוננים שקיומו חשוב לצורך חיזוק 3 הנ"ל?

ערך מס' 5

מהו הערך האחד החשוב שאילו יתווסף לארבעת הערכים יהפוך את החיים למושלמים?



רשימת ערכים לדוגמא

134. נאמנות	90. חריצות	45. הבחנה	1. אדיבות
135. נדיבות	91. חשיבה	46. הבנה	2. אהבה
136. נוחות	92. טבע	47. הגיון	3. אהדה
137. נחישות	93. ידע	48. הגינות	4. אומץ
138. נימוס	94. יוזמה	49. הגנה	5. אושר
139. ניקיון וסדר	95. יופי	50. הגשמה	6. אותנטיות
140. נכונות	96. יושר	51. הובלה	7. אחדות
141. נמאס כבר	97. יושרה	52. הומור	8. אחריות
142. נפלא	98. ייחודיות	53. הוקרת תודה	9. אחריות אישית
143. ניקיון	99. יסודיות	54. הזדהות	10. איזון
144. נתינה	100. יעילות	55. נדיבות	11. איכות
145. סבלנות	101. יציבות	56. החלטיות	12. אין מספיק
146. סדר	102. יצירתיות	57. היגיון	13. אין סיכוי
147. סדר חברתי	103. ישירות	58. הישגיות	14. אינטואיציה
148. סובלנות	104. כבוד	59. הנאה	15. אינטימיות
149. סולידאריות	105. כוח	60. הסתגלות	16. אכפתיות
150. סומך על עצמי	106. כסף	61. העזה	17. אמון
151. סיפוק	107. כנות	62. הערכה	18. אמונה
152. סלחנות	108. כסף	63. הצלחה	19. אמונה באלוהים
153. סליחה	109. כריזמה	64. הצנעה עצמית	20. אמנות
154. סמכות	110. לא בא לי	65. הקשבה	21. אמפתיה
155. ספונטניות	111. לא להיות חייב	66. הרמוניה	22. אמת
156. סקרנות	112. להיות משפיע	67. הרפתקנות	23. אנושיות
157. עבודה קשה	113. למידה	68. השלמה	24. אסרטיביות
158. עבודת צוות	114. לקיחת סיכונים	69. השפעה	25. אסתטיקה
159. עדינות	115. מאוחר מידי	70. התלהבות	26. אצילות
160. עונג	116. מחויבות	71. התמדה	27. אריכות ימים
161. עוצמה	117. מחילה	72. התמסרות	28. אתגרים
162. עושר	118. מין	73. התנדבות	29. בגרות
163. עזרה לזולת	119. מיקוד במטרה	74. התפתחות	30. בהירות
164. עליזות	120. מנהיגות	75. ודאות	31. בחירה
165. ענווה	121. מסורת	76. ויתור	32. ביטוי עצמי
166. עניין	122. מסירות	77. זיכרון	33. ביטחון
167. עצמאות	123. מעורבות	78. זמן	34. ברבורים
168. עקביות	124. מעצבן	79. זמן פנוי	35. בריאות
169. עשיית הבדל	125. מעשיות	80. חברות	36. גאווה
170. פטריוטיות	126. מצוין	81. חגיגה	37. גבורה
171. פייסנות	127. מצוינות	82. חדשנות	38. גיוון
172. פרפקציוניזם	128. מצליחות	83. חופש	39. גמישות
173. פשטות	129. מקוריות	84. חופש בחירה	40. דבקות במטרה
174. פתיחות	130. מקצועיות	85. חיים	41. דוגמא אישית
175. צדק	131. מקצוענות	86. חינוך	42. דומיננטיות
	132. משפחה	87. חכמה	43. דייקנות
	133. מתינות	88. חכמת חיים	44. הארת פנים
		89. חמלה	



רכז את רשימת הערכים המרכזיים :

מדרג הערכי האישי שלי	
	1
	2
	3
	4
	5