



*Esercizio*

*Generatività e  
valori della vita*

WWW.PSICOLOGAGRASSOPADOVA.COM



## *Istruzioni*

Nel ciclo della vita, in cui le generazioni si succedono, i valori sono un filo rosso che unisce passato e futuro e che permette a chi viene dopo di evolvere.

Se pensiamo alla vita come ad un grande albero, i valori sono la linfa vitale che dalle radici arriva ai rami: le foglie secche cadute assorbite dalla terra diventano linfa e nutrimento per nuove gemme, germogli e foglie, in un ciclo infinito.

Ho creato<sup>1</sup> per te questo esercizio per aiutarti a focalizzare l'attenzione su cosa hai assorbito anche tu e cosa puoi dare, in che modo puoi contribuire al ciclo della vita partendo dal tuo bagaglio di valori.

---

<sup>1</sup> Riadattamento di Riviera e Rattà, 2019, "Il futuro nelle tue mani", EPC ed.

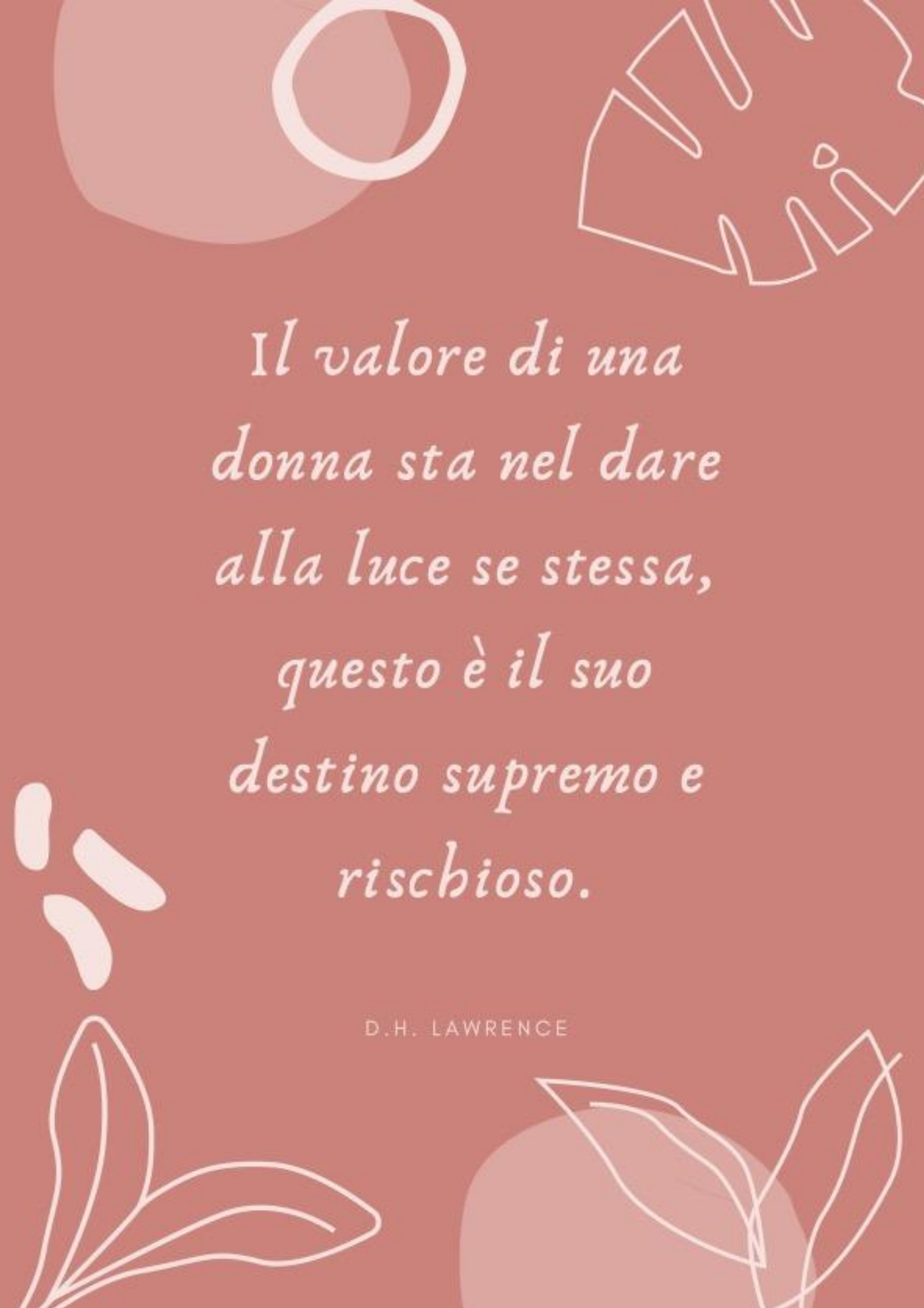
## Individua i valori che danno valore alla tua vita

Di seguito trovi un elenco non esaustivo, che potrà orientarti nella tua riflessione. Scegli i valori che ti rappresentano e che senti tuoi; aggiungine altri, se non li trovi nella lista. La cosa importante è che la tua scelta sia guidata da ciò che senti davvero e non da quello che pensi sia giusto.

<input type="checkbox"/> Accettazione	<input type="checkbox"/> Coerenza	<input type="checkbox"/> Eccellenza	<input type="checkbox"/> Gioia	<input type="checkbox"/> Orgoglio
<input type="checkbox"/> Affetto	<input type="checkbox"/> Collaborazione	<input type="checkbox"/> Educazione	<input type="checkbox"/> Giustizia	<input type="checkbox"/> Pace/non violenza
<input type="checkbox"/> Affidabilità	<input type="checkbox"/> Compassione	<input type="checkbox"/> Efficienza	<input type="checkbox"/> Gratitudine	<input type="checkbox"/> Pazienza
<input type="checkbox"/> Aggressività	<input type="checkbox"/> Competenza	<input type="checkbox"/> Eleganza	<input type="checkbox"/> Imppegno	<input type="checkbox"/> Praticità
<input type="checkbox"/> Agire etico	<input type="checkbox"/> Comunità	<input type="checkbox"/> Empatia	<input type="checkbox"/> Indipendenza	<input type="checkbox"/> Precisione
<input type="checkbox"/> Alleanza	<input type="checkbox"/> Controllo	<input type="checkbox"/> Entusiasmo	<input type="checkbox"/> Influenza positiva	<input type="checkbox"/> Prudenza
<input type="checkbox"/> Allegria	<input type="checkbox"/> Consapevolezza	<input type="checkbox"/> Equilibrio	<input type="checkbox"/> Innovazione	<input type="checkbox"/> Puntualità
<input type="checkbox"/> Altruismo	<input type="checkbox"/> Cooperazione	<input type="checkbox"/> Equità	<input type="checkbox"/> Integrità	<input type="checkbox"/> Responsabilità
<input type="checkbox"/> Ambizione	<input type="checkbox"/> Coraggio	<input type="checkbox"/> Fama	<input type="checkbox"/> Intelligenza	<input type="checkbox"/> Saggezza
<input type="checkbox"/> Amicizia	<input type="checkbox"/> Correttezza	<input type="checkbox"/> Famiglia	<input type="checkbox"/> Interdipendenza	<input type="checkbox"/> Salute
<input type="checkbox"/> Amore	<input type="checkbox"/> Creatività	<input type="checkbox"/> Fede/religione	<input type="checkbox"/> Intraprendenza	<input type="checkbox"/> Scoperta
<input type="checkbox"/> Animali	<input type="checkbox"/> Credibilità	<input type="checkbox"/> Fedeltà	<input type="checkbox"/> Lavorare duro	<input type="checkbox"/> Semplicità
<input type="checkbox"/> Apertura	<input type="checkbox"/> Crescita personale	<input type="checkbox"/> Felicità	<input type="checkbox"/> Leadership	<input type="checkbox"/> Serenità
<input type="checkbox"/> Appartenenza	<input type="checkbox"/> Dedizione	<input type="checkbox"/> Flessibilità	<input type="checkbox"/> Lealtà	<input type="checkbox"/> Sfida
<input type="checkbox"/> Approvazione	<input type="checkbox"/> Determinazione	<input type="checkbox"/> Fiducia	<input type="checkbox"/> Libertà	<input type="checkbox"/> Sportività
<input type="checkbox"/> Armonia	<input type="checkbox"/> Devozione	<input type="checkbox"/> Formazione	<input type="checkbox"/> Natura	<input type="checkbox"/> Tradizione
<input type="checkbox"/> Autosufficienza	<input type="checkbox"/> Dignità	<input type="checkbox"/> Forza	<input type="checkbox"/> Obbedienza	<input type="checkbox"/> Uguaglianza
<input type="checkbox"/> Avidità	<input type="checkbox"/> Disciplina	<input type="checkbox"/> Franchezza	<input type="checkbox"/> Onestà	<input type="checkbox"/> Umorismo
<input type="checkbox"/> Avventura	<input type="checkbox"/> Discrezione	<input type="checkbox"/> Furbizia	<input type="checkbox"/> Onore	<input type="checkbox"/> Umiltà
<input type="checkbox"/> Bellezza	<input type="checkbox"/> Divertimento	<input type="checkbox"/> Gentilezza	<input type="checkbox"/> Ordine	<input type="checkbox"/> Unicità
<input type="checkbox"/> Calma	<input type="checkbox"/> Dovere	<input type="checkbox"/> Generosità	<input type="checkbox"/> Organizzazione	<input type="checkbox"/> Volontà

**Ora rispondi a queste domande:**

- *Fra quelli che hai selezionato, quali sono i tuoi valori chiave (quelli più importanti)?*
- *Da dove arrivano? Chi devi ringraziare per averti tramandato (nel bene e nel male) questa idea del senso della vita?*
- *Quali valori stai seguendo davvero e in che ambiti?*
- *Ci sono valori che esprimi meno? In che ambiti?*
- *Quali sono i valori che vorresti portare maggiormente nella tua vita e come potresti fare ad esprimerli maggiormente?*
- *In che modo il tuo bagaglio di valori potrebbe essere di aiuto, stimolo, trampolino, nutrimento per altre persone?*
- *Quali relazioni significative della tua vita potresti nutrire esprimendo i tuoi valori?*
- *Quali azioni in linea con i tuoi valori potrebbero avere una ricaduta sociale?*
- *C'è un piccolo o grande progetto in cui puoi tradurre alcuni dei tuoi valori?*



*Il valore di una  
donna sta nel dare  
alla luce se stessa,  
questo è il suo  
destino supremo e  
rischioso.*

D.H. LAWRENCE