

LOS VALORES

*Inteligencia emocional y desprogramación de creencias limitantes*

# TRASCENDER

*Luján Lizaso*

## LOS VALORES

Los valores son aquellos estados emocionales a los que nos dirigimos SIEMPRE y aquellos miedos más profundos que queremos realmente evitar a toda costa.

El origen del autosaboteo, además de las neuroasociaciones, está en los conflictos de valores.

Los valores guían nuestra vida y aquellos que vivimos de acuerdo a nuestro código ético, somos capaces de impactar masivamente en un entorno y en una época de terminada.

Mirá a las grandes leyes, esos héroes legendarios que marcaron la vida. Todos hicieron lo mismo. Todos eligieron el valor más importante de su vida y se dedicaron a vivir de acuerdo a ese valor cada uno de sus días y por el resto de sus vidas.

Si no sabés qué es importante para vos, si no sabés qué es lo que más valorás en la vida, no vas a saber ni amarte a vos misma, ni amar a los demás, ni tomar decisiones que no sean aterradoras.

¿Te pasó alguna vez dudar en tomar una decisión? ¿Te pasó de dar vueltas y vueltas y vueltas a un asunto para determinar qué querés?

Eso es una crisis de valores.



Cuando ya sabés qué es lo que más te importa en la vida, tomar decisiones es simple y fácil. Cuando tomás decisiones violando tus propios valores o desconociéndolos, entonces esa decisión se traduce en una tortura interna.

A San Martín no le resulto difícil, ni tortuoso dedicar su vida a hacer libre una nación. La libertad para él era su más alto valor, “Seamos libres que lo demás no importa nada”. Dedicó su vida entera al compromiso de hacer libre a media América latina.

Recuerden: su brújula interior, el GPS de su corazón son sus valores. Ellos te guían y te sostienen para hacerte caminar despiertos, y para bajar el cielo a la tierra.

## *¿Qué son los valores?*

Un valor es aquello que más te importa. Hay valores “fines” y valores que son “medios para”.

¿Cómo así? Si yo te pregunto qué es lo que más valoras en tu día, probablemente me digas, el amor, la familia y el dinero. Tu valor final es el amor. Tus valores medios son familia y dinero. Familia y dinero se convierten en un medio, en un método, en una forma de alcanzar otro estado emocional: seguridad, aceptación, y amor.

Si yo te pregunto, ¿qué valor te da el dinero? ¿Qué te aporta? Me dirás, seguridad, poder, libertad. El dinero es un valor medio para alcanzar un valor fin: poder- libertad.

La mayoría de la gente no tiene claro qué significan sus valores medios, ni sus valores finales. Por lo que experimenta muchísimo dolor. Muchas veces, vas a perseguir tanto tu valor medio, que vas a perder de vista tu valor fin. Tal vez tengas dinero, pero no sientas ni poder, ni libertad. Todo lo contrario, te sentís esclavo y sometido, pero con dinero. Tal vez creas que la pareja va a darte el amor que querés y puede que te enfoques tanto en conservarla que pierdas de vista que la amás y que no sos feliz, pero con marido.

## EJERCICIO

Ahora, todos valoramos y amamos el placer y sentirnos plenos. Sí, pero también sabemos que hay determinados estados emocionales que valoramos mucho más que otros. Cuando sabemos qué estado valoramos, sabemos aquello por lo que podemos morir.

“¡Aquel que no tenga un motivo para morir, tampoco merece un motivo para vivir!”

## VEAMOS ALGUNOS VALORES COMUNES

1. Amor
2. Éxito
3. Aportar
4. Felicidad
5. Aventura, disfrute y diversión
6. Pasión
7. Seguridad
8. Poder
9. Reconocimiento
10. Salud

Ahora, vas a jerarquizarlos vos.

Vas a poner en el numero 1 el más importante de todos, y luego seguirás. Hasta el final.

1 \_\_\_\_\_  
2 \_\_\_\_\_  
3 \_\_\_\_\_  
4 \_\_\_\_\_  
5 \_\_\_\_\_  
6 \_\_\_\_\_  
7 \_\_\_\_\_  
8 \_\_\_\_\_  
9 \_\_\_\_\_  
10 \_\_\_\_\_

## CON ESTE EJERCICIO NECESITO QUE NOTES:

1) Como a veces tenés valores contradictorios. Amás la salud, pero también, amás los asados en familia, conectados en amor. También amás el disfrute y la diversión. ¿Alguien fue a una fiesta para no tomar alcohol, no comer torta porque simplemente quiere salud?

2) Como en tus relaciones los valores chocan. ¿Cómo te ves conviviendo con alguien que valora mucho más la seguridad que la aventura? ¿Tenían los mismos sentidos y nortes de vida? No.

Definitivamente tomarán decisiones completamente diferentes.

Ahora, conocer tus valores máximos será radicalmente transformador porque vas a saber qué te hace feliz realmente. Sobre todo, entender por qué los demás deciden como deciden, podés entenderlos y empatizar.

La clave está en organizar tu vida de acuerdo a tus valores, para que los puedas satisfacer todos los días. SIEMPRE hay una manera de satisfacer los 2 valores más importantes de nuestra vida. SIEMPRE, y no debes aceptar conformarte con menos, a menos que quieras exponerte a una tortura psicológica.

Ahora, sabemos que siempre nuestro corazón tiende a dirigirse a esos estados emocionales, no importa que. Del mismo modo, nuestro corazón quiere alejarse lo más posible de otros estados emocionales. Es decir, hará todo lo posible y lo imposible para no estar en ese estado.

Supongamos que nuestro grupo va a tirarse de un paracaídas, todos experimentaríamos miedo. De esa forma nadie se tiraría, pero si le hacemos creer que te rechazaremos y te expulsaremos del grupo, porque no te tires y vos valorás mucho más el rechazo que el miedo, te tirarás a pesar del miedo.

Ahora, veamos cuáles son tus valores negativos, es decir aquellos que no importa que, omitís hacer:

1. Rechazo
2. Fracaso
3. Enojo y confrontación
4. Soledad
5. Humillaron / deshonor
6. Culpabilidad y victimismo
7. Depresión

Ahora, todas estas son dolorosas, ¿cierto? Nadie quiere vivir nada de esto. Pero hay 2 que hacés todo lo posible para evitar. Literalmente **TODO**.

Ordená tus valores para saber cuáles son los más insoportables.

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_
- 7 \_\_\_\_\_
- 8 \_\_\_\_\_
- 9 \_\_\_\_\_
- 10 \_\_\_\_\_

Ahora, mirá tu lista. Si uno de tus valores primordiales es la humillación / deshonor, ¿te expondrías en algún lugar en que puedas ser severamente juzgado? Por ejemplo: las redes.

¿Si tu mayor valor es el fracaso, te animarías a probar cosas nuevas y diferentes? ¿Te animarías a arriesgarte para tener éxito? ¿O te conformarías con un trabajo mediocre, pero en el que no fracasas? Necesito que recuerdes que **NO** sos tus valores, y que tus valores te sirven a tu propósito, nunca deberían entorpecerlos.

Así que ahora vamos a...

# Cambiar nuestros valores

1. Pensá en tu mejor versión, en la versión más magnífica que podés soñar ser.

2. Ejercé tu poder de decisión y decidí, ¿qué es lo que más te va a importar en la vida, para manifestar el destino de tus sueños? ¿Hay algún valor que necesites añadir? ¿Algún valor que necesites colocar en otra jerarquía? ¿Qué valores tenés que ELIMINAR DE TU LISTA?

Mis nuevos valores son...

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.