



Valores Para Vivir™
Educación



CURSOS EN LÍNEA A DISTANCIA



Valores para Vivir Educación a Distancia

Autorreflexión de 12 semanas



El material y las actividades en este Folleto Arcoíris fueron creadas para acompañar la actividad a Distancia en línea de VpVE 12 Semanas de Autorreflexión y complementan los programas a Distancia de VpVE.

© 2017–2020 Association for Living Values Education International

Correo electrónico: distance@livingvalues.net – www.livingvalues.net/distance



Valores para Vivir Educación es diferente a otros enfoques de desarrollo humano.

No es una "enseñanza," sino una exploración.

Si bien se deducen las ideas sobre lo que un valor pudiera representar, se entiende que estas cualidades están más allá de palabras e ideas, son innatos en el corazón de cada hombre, mujer y niño. El viaje para vivir su expresión completa viene a través de la comprensión individual y el sentimiento de cada uno de esos valores.

Los valores ya le pertenecen. La expresión completa de los mismos viene a través de su propio sentimiento personal, exploración y desarrollo. Cada individuo expresa y conoce sus valores a su manera. Encontramos que Valores para Vivir Educación es una experiencia refrescante, ya que es el propio proceso de cada uno de conectarse más profundamente con lo que ya está en su corazón.

Esperamos que tome tiempo para sí mismo, para descubrir más sobre su belleza interior. Muchos se dan cuenta de que eso revela lo que ellos ya saben.

El proceso puede ser útil para aumentar nuestra propia conciencia, con el fin de vivir más plenamente... y crear un mundo más amable para todos.



Valores para Vivir Educación

Autorreflexión de 12 semanas

... nos invita a profundizar nuestra relación con cada Valor a su vez a través de un ejercicio reflexivo, que incluye algunas preguntas simples, formuladas durante el período de una semana. Este poderoso proceso puede despertar una nueva comprensión de la vida y cómo el poder de cambiar nuestra experiencia es exclusivamente nuestro.

*Amor, Paz, Respeto, Tolerancia,
Responsabilidad, Honestidad, Humildad,
Cooperación, Felicidad, Sencillez, Libertad, Unidad*

A lo largo de las 12 semanas, comprometiéndose con un Valor por semana con introspección diaria, puede descubrir ideas que conducen a nuevas actitudes y comportamientos positivos.

Con cada pregunta que se haga, contempla dónde "encaja" esto en su vida en este momento. ¿Cómo está usando este valor en su vida? Cuando escriba en el espacio proporcionado lo que significa para usted, es posible que desee incluir cómo se vería vivir ese valor para usted.

Pregúntese: *"¿Cuánto estoy viviendo en este Valor en este momento en mi vida?"*
Todos los días.

En la escala de calificación de siete puntos debajo de cada pregunta:

- 1 "En absoluto" o "Nunca pensé en esto antes"
- 2 "Hago esto ocasionalmente"
- 3 "A veces"

4 *"Aproximadamente la mitad del tiempo"*

5 *"Más de la mitad del tiempo"*

6 *"La mayoría de las veces"*

7 *"Todo el tiempo"*.

Use este valor todos los días y califique su nivel de conciencia sobre el mismo.

Esperamos que encuentre las preguntas estimulantes. Algunos incluso pueden ser un poco desafiantes. Tenga en cuenta que el auto juicio y la recriminación no son parte de este proceso. Simplemente se está dando la oportunidad de ser más consciente de los valores y de ver el papel que juegan en su vida.

Es posible que ya tenga un valor en la medida en que lo desee. Si no, sepa que una ganancia de uno o dos puntos durante la semana es fabulosa. Felicítese.

Mahatma Gandhi dijo:

*"Nosotros no somos más que un espejo del mundo.
Todas las tendencias presentes en el mundo exterior se
encuentran en el mundo de nuestro cuerpo.*

*Si pudiéramos cambiarnos a nosotros mismos,
las tendencias del mundo también cambiarían.
A medida que una persona cambia su forma de ser,
también cambia la actitud del mundo hacia ella.
Este es el supremo Misterio Divino.
Es una cosa maravillosa y la fuente de nuestra felicidad.
No necesitamos esperar a ver qué hacen los demás."*

Valor de la Semana 1: Amor

Recordatorio de Participación: Toma *diez minutos cada mañana y noche* durante una semana, para contemplar todas las preguntas para este valor.

1. Entre en un espacio reflexivo.
2. Piense en el valor del amor durante un par de minutos y cómo sería el mundo si todos se preocuparan y no hubiera odio ni miedo.
3. Contemple cada pregunta y *cómo me siento acerca de mí mismo* en relación con la pregunta.
4. Haga una pausa antes de la acción para poder *sentir la verdad* de la respuesta.
5. Es importante no juzgar, solo ser consciente de la verdad.

Por favor registre su sentimiento/en donde está ahora en relación con la pregunta debajo de cada pregunta en esta página. Al profundizar, puede elegir usar una libreta para registrar su relación con los valores.

1. ¿Están mis acciones motivadas por el amor?

Por favor escriba sus comentarios aquí:

Por favor haga un círculo/ resalte uno: 1 2 3 4 5 6 7

2. ¿Siento amor puro incondicional?

Por favor escriba sus comentarios aquí:

Por favor haga un círculo/ resalte uno: 1 2 3 4 5 6 7

3. ¿Expreso mi amor hacia mí mismo y hacia los demás de una manera genuina?

Por favor escriba sus comentarios aquí:

Por favor haga un círculo/ resalte uno: 1 2 3 4 5 6 7

4. ¿Tengo una actitud cariñosa hacia todos los que me rodean?

Por favor escriba sus comentarios aquí:

Por favor haga un círculo/ resalte uno: 1 2 3 4 5 6 7

5. ¿Mis palabras y acciones son cariñosas/amorosas hacia mí mismo y hacia los demás?

Por favor escriba sus comentarios aquí:

Por favor haga un círculo/ resalte uno: 1 2 3 4 5 6 7

Para saber cuánto vivo yo este Valor:

PUNTUACIÓN TOTAL: / dividido entre el número de preguntas

Puntuación promedio al comienzo de la semana:

Puntuación promedio al final de la semana:

Por favor haga un círculo/resalte: a) Más alto o b) Más bajo

Es una Buena práctica, al final de la siguiente semana, reflexionar de nuevo sobre estas preguntas y ver si ha habido algún cambio en sus respuestas.

¿Ha cambiado su conciencia de alguna forma en relación con el valor?

Escriba un comentario:

Valor de la Semana 2: Paz

Recordatorio de Participación: Toma *diez minutos cada mañana y noche* durante una semana, para contemplar todas las preguntas para este valor.

1. Entre en un espacio reflexivo.
2. Piense en el valor de la paz durante un par de minutos y cómo sería el mundo si todos se preocuparan y no hubiera guerras ni intranquilidad.
3. Contemple cada pregunta y cómo *me siento acerca de mí mismo* en relación con la pregunta.
4. Haga una pausa antes de la acción para poder *sentir la verdad* de la respuesta.
5. Es importante no juzgar, solo ser consciente de la verdad.

Por favor registre su sentimiento/en donde está ahora en relación con la pregunta debajo de cada pregunta en esta página. Al profundizar, puede elegir usar una libreta para registrar su relación con los valores.

1. ¿Estar en paz se refleja en mi vida?

Por favor escriba sus comentarios aquí:

Por favor haga un círculo/ resalte uno: 1 2 3 4 5 6 7

2. ¿Mantengo la sencillez y la paz dentro de mí cuando las circunstancias externas son desafiantes?

Por favor escriba sus comentarios aquí:

Por favor haga un círculo/ resalte uno: 1 2 3 4 5 6 7

3. *¿Mis palabras dan paz?*

Por favor escriba sus comentarios aquí:

Por favor haga un círculo/ resalte uno: 1 2 3 4 5 6 7

4. *¿Puedo permanecer en mi paz y tratar de resolver los problemas de una manera positiva y genuina cuando hay diferencias?*

Por favor escriba sus comentarios aquí:

Por favor haga un círculo/ resalte uno: 1 2 3 4 5 6 7

5. *¿Creo que mi paz puede proporcionar un espacio de crecimiento para otros?*

Por favor escriba sus comentarios aquí:

Por favor haga un círculo/ resalte uno: 1 2 3 4 5 6 7

Para saber cuánto vivo yo este Valor:

PUNTUACIÓN TOTAL: / dividido entre el número de preguntas

Puntuación promedio al comienzo de la semana:

Puntuación promedio al final de la semana:

Por favor haga un círculo/resalte : a) Más alto o b) Más bajo

Es una Buena práctica, al final de la siguiente semana, reflexionar de nuevo sobre estas preguntas y ver si ha habido algún cambio en sus respuestas.

¿Ha cambiado su conciencia de alguna forma en relación con el valor?

Escriba un comentario:

Valor de la Semana 3: Respeto

Recordatorio de Participación: Toma *diez minutos cada mañana y noche* durante una semana, para contemplar todas las preguntas para este valor.

1. Entre en un espacio reflexivo.
2. Piense en el valor del respeto durante un par de minutos y cómo sería el mundo si todos se respetaran entre sí, respetaran el ambiente y honraran el valor de cada uno.
3. Contemple cada pregunta y cómo *me siento acerca de mí mismo* en relación con la pregunta.
4. Haga una pausa antes de la acción para poder *sentir la verdad* de la respuesta.
5. Es importante no juzgar, solo ser consciente de la verdad.

Por favor registre su sentimiento/en donde está ahora en relación con la pregunta debajo de cada pregunta en esta página. Al profundizar, puede elegir usar una libreta para registrar su relación con los valores.

1. ¿Me respeto a mí mismo en las palabras que uso conmigo mismo y hacia mí mismo?

Por favor escriba sus comentarios aquí:

Por favor haga un círculo/ resalte uno: 1 2 3 4 5 6 7

2. ¿Siento respeto por y muestro respeto a mi familia y amigos?

Por favor escriba sus comentarios aquí:

Por favor haga un círculo/ resalte uno: 1 2 3 4 5 6 7

3. ¿Me respeto a mí mismo en mis interacciones diarias?

Por favor escriba sus comentarios aquí:

Por favor haga un círculo/ resalte uno: 1 2 3 4 5 6 7

4. ¿Honro lo que tengo con gratitud?

Por favor escriba sus comentarios aquí:

Por favor haga un círculo/ resalte uno: 1 2 3 4 5 6 7

5. ¿Honro la valía de todas las personas?

Por favor escriba sus comentarios aquí:

Por favor haga un círculo/ resalte uno: 1 2 3 4 5 6 7

6. ¿Demuestro respeto por el medio ambiente en mi actitudes y comportamiento?

Por favor escriba sus comentarios aquí:

Por favor haga un círculo/ resalte uno: 1 2 3 4 5 6 7

Para saber cuánto vivo yo este Valor:

PUNTUACIÓN TOTAL: / dividido entre el número de preguntas

Puntuación promedio al comienzo de la semana:

Puntuación promedio al final de la semana:

Por favor haga un círculo/resalte: a) Más alto o b) Más bajo

Es una Buena práctica, al final de la siguiente semana, reflexionar de nuevo sobre estas preguntas y ver si ha habido algún cambio en sus respuestas.

¿Ha cambiado su conciencia de alguna forma en relación con el valor?

Escriba un comentario:

Valor de la Semana 4: Tolerancia

Recordatorio de Participación: Tome *diez minutos cada mañana y noche* durante una semana, para contemplar todas las preguntas para este valor.

1. Entre en un espacio reflexivo.
2. Piense en el valor de la tolerancia durante un par de minutos y cómo sería el mundo si no hubiese discriminación, sino inclusión y respeto por la diversidad.
3. Contemple cada pregunta y cómo *me siento acerca de mí mismo* en relación con la pregunta.
4. Haga una pausa antes de la acción para poder *sentir la verdad* de la respuesta.
5. Es importante no juzgar, solo ser consciente de la verdad.

Por favor registre su sentimiento/en donde está ahora en relación con la pregunta debajo de cada pregunta en esta página. Al profundizar, puede elegir usar una libreta para registrar su relación con los valores.

1. ¿Acepto y/o aprecio todas las culturas?

Por favor escriba sus comentarios aquí:

Por favor haga un círculo/ resalte uno: 1 2 3 4 5 6 7

2. ¿Acepto y/o aprecio todas las religiones?

Por favor escriba sus comentarios aquí:

Por favor haga un círculo/ resalte uno: 1 2 3 4 5 6 7

3. ¿Tengo tolerancia para mí mismo y me trato amablemente, incluso cuando cometo errores o "deslizo"?

Por favor escriba sus comentarios aquí:

Por favor haga un círculo/ resalte uno: 1 2 3 4 5 6 7

4. ¿Soy tolerante cuando otros cometen errores, es decir, estoy dispuesto a no culpar y ayudar a encontrar una solución positiva?

Por favor escriba sus comentarios aquí:

Por favor haga un círculo/ resalte uno: 1 2 3 4 5 6 7

5. ¿Mis amigos o pareja me considerarían tolerante?

Por favor escriba sus comentarios aquí:

Por favor haga un círculo/ resalte uno: 1 2 3 4 5 6 7

6. ¿Puedo reconocer conscientemente la valía de otra persona y la necesidad de existir sin que importe eso que yo no entiendo?

Por favor escriba sus comentarios aquí:

Por favor haga un círculo/ resalte uno: 1 2 3 4 5 6 7

Para saber cuánto vivo yo este Valor:

PUNTUACIÓN TOTAL: / dividido entre el número de preguntas

Puntuación promedio al comienzo de la semana:

Puntuación promedio al final de la semana:

Por favor haga un círculo/resalte : a) Más alto o b) Más bajo

Es una Buena práctica, al final de la siguiente semana, reflexionar de nuevo sobre estas preguntas y ver si ha habido algún cambio en sus respuestas.

¿Ha cambiado su conciencia de alguna forma en relación con el valor?

Escriba un comentario:

Valor de la Semana 5: Responsabilidad

Recordatorio de Participación: Tome *diez minutos cada mañana y noche* durante una semana, para contemplar todas las preguntas para este valor.

1. Entre en un espacio reflexivo.
2. Piense en el valor de la responsabilidad durante un par de minutos y cómo sería el mundo si todos se preocuparan y asumieran la responsabilidad de sus acciones.
3. Contemple cada pregunta y cómo *me siento acerca de mí mismo* en relación con la pregunta.
4. Haga una pausa antes de la acción para poder *sentir la verdad* de la respuesta.
5. Es importante no juzgar, solo ser consciente de la verdad.

Por favor registre su sentimiento/en donde está ahora en relación con la pregunta debajo de cada pregunta en esta página. Al profundizar, puede elegir usar una libreta para registrar su relación con los valores.

1. ¿Acepto responsabilidad en oposición a evadir responsabilidad?

Por favor escriba sus comentarios aquí:

Por favor haga un círculo/ resalte uno: 1 2 3 4 5 6 7

2. ¿Asumo la responsabilidad por mí mismo, mis actitudes, mis acciones?

Por favor escriba sus comentarios aquí:

Por favor haga un círculo/ resalte uno: 1 2 3 4 5 6 7

3. ¿Asumo la responsabilidad de contribuir con mi espacio vital y a mis relaciones con familiares y amigos?

Por favor escriba sus comentarios aquí:

Por favor haga un círculo/ resalte uno: 1 2 3 4 5 6 7

4. ¿Acepto la responsabilidad por mis errores en lugar de culpar a alguien más?

Por favor escriba sus comentarios aquí:

Por favor haga un círculo/ resalte uno: 1 2 3 4 5 6 7

5. ¿Me esfuerzo por ayudar a crear un mundo mejor para todos a través de mi actitud, palabras y/o acciones?

Por favor escriba sus comentarios aquí:

Por favor haga un círculo/ resalte uno: 1 2 3 4 5 6 7

PUNTUACIÓN TOTAL: / dividido entre el número de preguntas

Puntuación promedio al comienzo de la semana:

Puntuación promedio al final de la semana:

Por favor haga un círculo/resalte: a) Más alto o b) Más bajo

Es una Buena práctica, al final de la siguiente semana, reflexionar de nuevo sobre estas preguntas y ver si ha habido algún cambio en sus respuestas.

¿Ha cambiado su conciencia de alguna forma en relación con el valor?

Escriba un comentario:

Valor de la Semana 6: Humildad

Recordatorio de Participación: Tome *diez minutos cada mañana y noche* durante una semana, para contemplar todas las preguntas para este valor.

1. Entre en un espacio reflexivo.
2. Piense en el valor de la humildad durante un par de minutos y cómo sería el mundo si todos reconocieran y honraran su valía y la de los demás con humildad.
3. Contemple cada pregunta y cómo *me siento acerca de mí mismo* en relación con la pregunta.
4. Haga una pausa antes de la acción para poder *sentir la verdad* de la respuesta.
5. Es importante no juzgar, solo ser consciente de la verdad.

Por favor registre su sentimiento/en donde está ahora en relación con la pregunta debajo de cada pregunta en esta página. Al profundizar, puede elegir usar una libreta para registrar su relación con los valores.

1. ¿Tengo un equilibrio de humildad y respeto por mí mismo?

Por favor escriba sus comentarios aquí:

Por favor haga un círculo/ resalte uno: 1 2 3 4 5 6 7

2. ¿Me mantengo en mi propio autorrespeto y humildad y declaro mis logros de una manera de hecho cuando es apropiado (en lugar de presumir y jactarme)?

Por favor escriba sus comentarios aquí:

Por favor haga un círculo/ resalte uno: 1 2 3 4 5 6 7

3. ¿Me comparo constantemente con los demás, o puedo honrar mis propias cualidades y las cualidades de los demás y apreciar quién soy con gratitud?

Por favor escriba sus comentarios aquí:

Por favor haga un círculo/ resalte uno: 1 2 3 4 5 6 7

4. ¿Puedo pedir perdón a alguien a quien he herido?

Por favor escriba sus comentarios aquí:

Por favor haga un círculo/ resalte uno: 1 2 3 4 5 6 7

5. ¿Puedo perdonarme a mí mismo?

Por favor escriba sus comentarios aquí:

Por favor haga un círculo/ resalte uno: 1 2 3 4 5 6 7

6. ¿Puedo aceptar crítica constructiva sin necesidad de defenderme y enojarme? ¿Acepto las consecuencias de mis acciones en un espíritu de autorrespeto y aprendizaje?

Por favor escriba sus comentarios aquí:

Por favor haga un círculo/ resalte uno: 1 2 3 4 5 6 7

Para saber cuánto vivo yo este Valor:

PUNTUACIÓN TOTAL: / dividido entre el número de preguntas

Puntuación promedio al comienzo de la semana:

Puntuación promedio al final de la semana:

Por favor haga un círculo/resalte: a) Más alto o b) Más bajo

Es una Buena práctica, al final de la siguiente semana, reflexionar de nuevo sobre estas preguntas y ver si ha habido algún cambio en sus respuestas.

¿Ha cambiado su conciencia de alguna forma en relación con el valor?

Escriba un comentario:

Valor de la Semana 7: Honestidad

Recordatorio de Participación: Tome *diez minutos cada mañana y noche* durante una semana, para contemplar todas las preguntas para este valor.

1. Entre en un espacio reflexivo.
2. Piense en el valor de la honestidad durante un par de minutos y cómo sería el mundo si todos se preocuparan y cumplieran sus promesas.
3. Contemple cada pregunta y cómo *me siento acerca de mí mismo* en relación con la pregunta.
4. Haga una pausa antes de la acción para poder *sentir la verdad* de la respuesta.
5. Es importante no juzgar, solo ser consciente de la verdad.

Por favor registre su sentimiento/en donde está ahora en relación con la pregunta debajo de cada pregunta en esta página. Al profundizar, puede elegir usar una libreta para registrar su relación con los valores.

1. La integridad es parte de la honestidad. Una de las cosas que significa es cumplir su palabra, cumplir sus promesas. ¿Por qué es importante cumplir las promesas?

Por favor escriba su respuesta aquí. Siga agregando a su respuesta a medida que reflexiona durante la semana. Al final de la semana, califique su disposición a cumplir sus promesas.

Por favor haga un círculo/ resalte uno: 1 2 3 4 5 6 7

2. Parte de la honestidad es tener la integridad para ser justo. ¿Soy justo con los demás? Explore durante la semana por qué es importante ser justo.

Por favor escriba su respuesta aquí:

Por favor haga un círculo/ resalte uno: 1 2 3 4 5 6 7

3. ¿Estoy dispuesto a ser honesto en todos mis tratos? Por favor, reflexione sobre los efectos de la honestidad frente a la corrupción.

Por favor escriba su respuesta aquí:

Por favor haga un círculo/ resalte uno: 1 2 3 4 5 6 7

4. Espero que otros me digan la verdad. ¿Digo la verdad? Reflexione sobre cómo me siento cuando otros no me dicen la verdad.

Por favor escriba su respuesta aquí:

Por favor haga un círculo/ resalte uno: 1 2 3 4 5 6 7

5. La honestidad y la amabilidad generan confianza. ¿Estoy construyendo confianza a través del equilibrio de honestidad y amabilidad?

Por favor escriba su respuesta aquí:

Por favor haga un círculo/ resalte uno: 1 2 3 4 5 6 7

Para saber cuánto vivo yo este Valor:

PUNTUACIÓN TOTAL: / dividido entre el número de preguntas

Puntuación promedio al comienzo de la semana:

Puntuación promedio al final de la semana:

Por favor haga un círculo/resalte: a) Más alto o b) Más bajo

Es una Buena práctica, al final de la siguiente semana, reflexionar de nuevo sobre estas preguntas y ver si ha habido algún cambio en sus respuestas.

¿Ha cambiado su conciencia de alguna forma en relación con el valor?

Escriba un comentario:

Valor de la Semana 8: Felicidad

Recordatorio de Participación: Tome *diez minutos cada mañana y noche* durante una semana, para contemplar todas las preguntas para este valor.

1. Entre en un espacio reflexivo.
2. Piense en el valor de la felicidad durante un par de minutos y cómo sería el mundo si todos usaran palabras cariñosas y amables y disfrutaran de sus tareas.
3. Contemple cada pregunta y cómo *me siento acerca de mí mismo* en relación con la pregunta.
4. Haga una pausa antes de la acción para poder *sentir la verdad* de la respuesta.
5. Es importante no juzgar, solo ser consciente de la verdad.

Por favor registre su sentimiento/en donde está ahora en relación con la pregunta debajo de cada pregunta en esta página. Al profundizar, puede elegir usar una libreta para registrar su relación con los valores.

1. ¿Cuán fuerte es mi estado de contentamiento – de bienestar general, salud, armonía y conexión?

Por favor escriba sus comentarios aquí:

Por favor haga un círculo/ resalte uno: 1 2 3 4 5 6 7

2. Cuando hay amor y paz en su interior, la felicidad crece automáticamente. ¿Me quedo en el momento, apreciando los momentos y pequeñas cosas, y cultivando mi propio amor, paz y contentamiento?

Por favor escriba sus comentarios aquí:

Por favor haga un círculo/ resalte uno: 1 2 3 4 5 6 7

3. ¿Con cuánta alegría asumo mis deberes?

Por favor escriba sus comentarios aquí:

Por favor haga un círculo/ resalte uno: 1 2 3 4 5 6 7

4. Las palabras amables, positivas y cariñosas crean felicidad. ¿Estoy compartiendo palabras amables, positivas y cariñosas con los demás?

Por favor escriba sus comentarios aquí:

Por favor haga un círculo/ resalte uno: 1 2 3 4 5 6 7

5. Tener buenos deseos para todos da felicidad interior. ¿Tengo buenos deseos para todos?

Por favor escriba sus comentarios aquí:

Por favor haga un círculo/ resalte uno: 1 2 3 4 5 6 7

Para saber cuánto vivo yo este Valor:

PUNTUACIÓN TOTAL: / dividido entre el número de preguntas

Puntuación promedio al comienzo de la semana:

Puntuación promedio al final de la semana:

Por favor haga un círculo/resalte: a) Más alto o b) Más bajo

Es una Buena práctica, al final de la siguiente semana, reflexionar de nuevo sobre estas preguntas y ver si ha habido algún cambio en sus respuestas.

¿Ha cambiado su conciencia de alguna forma en relación con el valor?

Escriba un comentario:

Valor de la Semana 9: Cooperación

Recordatorio de Participación: Tome *diez minutos cada mañana y noche* durante una semana, para contemplar todas las preguntas para este valor.

1. Entre en un espacio reflexivo.
2. Piense en el valor de la cooperación durante un par de minutos y cómo sería el mundo si todos dieran cooperación y recibieran cooperación.
3. Contemple cada pregunta y cómo *me siento acerca de mí mismo* en relación con la pregunta.
4. Haga una pausa antes de la acción para poder *sentir la verdad* de la respuesta.
5. Es importante no juzgar, solo ser consciente de la verdad.

Por favor registre su sentimiento/en donde está ahora en relación con la pregunta debajo de cada pregunta en esta página. Al profundizar, puede elegir usar una libreta para registrar su relación con los valores.

1. ¿Cuánta cooperación permito en mi vida, tanto dando como recibiendo?

Por favor escriba sus comentarios aquí:

Por favor haga un círculo/ resalte uno: 1 2 3 4 5 6 7

2. ¿Con cuánta disponibilidad trabajo en condiciones desafiantes con el objetivo de crear una solución positiva para todos?

Por favor escriba sus comentarios aquí:

Por favor haga un círculo/ resalte uno: 1 2 3 4 5 6 7

3. *¿Acepto las ideas y preferencias de los demás?*

Por favor escriba sus comentarios aquí:

Por favor haga un círculo/ resalte uno: 1 2 3 4 5 6 7

4. *¿Tengo una actitud cooperadora cuando otros necesitan ayuda?*

Por favor escriba sus comentarios aquí:

Por favor haga un círculo/ resalte uno: 1 2 3 4 5 6 7

5. *¿Seguiré en lugar de liderar para lograr un resultado beneficioso y mutuamente deseado?*

Por favor escriba sus comentarios aquí:

Por favor haga un círculo/ resalte uno: 1 2 3 4 5 6 7

6. *¿Utilizo un lenguaje que fomente la cooperación?*

Por favor escriba sus comentarios aquí:

Por favor haga un círculo/ resalte uno: 1 2 3 4 5 6 7

Para saber cuánto vivo yo este Valor:

PUNTUACIÓN TOTAL: / dividido entre el número de preguntas

Puntuación promedio al comienzo de la semana:

Puntuación promedio al final de la semana:

Por favor haga un círculo/resalte: a) Más alto o b) Más bajo

Es una Buena práctica, al final de la siguiente semana, reflexionar de nuevo sobre estas preguntas y ver si ha habido algún cambio en sus respuestas.

¿Ha cambiado su conciencia de alguna forma en relación con el valor?

Escriba un comentario:

Valor de la Semana 10: Libertad

Recordatorio de Participación: Tome *diez minutos cada mañana y noche* durante una semana, para contemplar todas las preguntas para este valor.

1. Entre en un espacio reflexivo.
2. Piense en el valor de la libertad durante un par de minutos y cómo sería el mundo si todos asumen la responsabilidad de ser libres tal y como son.
3. Contemple cada pregunta y cómo *me siento acerca de mí mismo* en relación con la pregunta.
4. Haga una pausa antes de la acción para poder *sentir la verdad* de la respuesta.
5. Es importante no juzgar, solo ser consciente de la verdad.

Por favor registre su sentimiento/en donde está ahora en relación con la pregunta debajo de cada pregunta en esta página. Al profundizar, puede elegir usar una libreta para registrar su relación con los valores.

1. ¿Qué tipo de libertad le gustaría para usted?

Por favor escriba sus comentarios aquí:

Por favor haga un círculo/ resalte uno: 1 2 3 4 5 6 7

2. ¿Qué responsabilidades conllevan esas libertades?

Por favor escriba sus comentarios aquí:

Por favor haga un círculo/ resalte uno: 1 2 3 4 5 6 7

**3. *¿Siente y sabe que todos los demás deberían tener los mismos derechos?
¿Extiendo esa actitud?***

Por favor escriba sus comentarios aquí:

Por favor haga un círculo/ resalte uno: 1 2 3 4 5 6 7

4. *¿Me siento libre? Esto podría incluir la libertad de ruido en la mente, mi propia crítica y confusión. Podría incluir la alegría de la gratitud.*

Por favor escriba sus comentarios aquí:

Por favor haga un círculo/ resalte uno: 1 2 3 4 5 6 7

5. *¿Experimento la libertad interior de tener pensamientos positivos para mí y para todos los demás?*

Por favor escriba sus comentarios aquí:

Por favor haga un círculo/ resalte uno: 1 2 3 4 5 6 7

**6. *¿Me siento libre de ser como soy...
sabiendo que existo y que valgo?***

Por favor escriba sus comentarios aquí:

Por favor haga un círculo/ resalte uno: 1 2 3 4 5 6 7

Para saber cuánto vivo yo este Valor:

PUNTUACIÓN TOTAL: / dividido entre el número de preguntas

Puntuación promedio al comienzo de la semana:

Puntuación promedio al final de la semana:

Por favor haga un círculo/resalte: a) Más alto o b) Más bajo

Es una Buena práctica, al final de la siguiente semana, reflexionar de nuevo sobre estas preguntas y ver si ha habido algún cambio en sus respuestas.

¿Ha cambiado su conciencia de alguna forma en relación con el valor?

Escriba un comentario:

Valor de la Semana 11: Sencillez

Recordatorio de Participación: Tome *diez minutos cada mañana y noche* durante una semana, para contemplar todas las preguntas para este valor.

1. Entre en un espacio reflexivo.
2. Piense en el valor de la sencillez durante un par de minutos y cómo sería el mundo si todos estuviesen libres de la necesidad de complicar las cosas.
3. Contemple cada pregunta y cómo *me siento acerca de mí mismo* en relación con la pregunta.
4. Haga una pausa antes de la acción para poder *sentir la verdad* de la respuesta.
5. Es importante no juzgar, solo ser consciente de la verdad.

Por favor registre su sentimiento/en donde está ahora en relación con la pregunta debajo de cada pregunta en esta página. Al profundizar, puede elegir usar una libreta para registrar su relación con los valores.

1. *¿Disfruto de la sencillez y la belleza de la naturaleza? ¿Cuánta sencillez hay en mi vida ahora mismo?*

Por favor escriba sus comentarios aquí:

Por favor haga un círculo/ resalte uno: 1 2 3 4 5 6 7

2. *¿Acepto y disfruto del momento presente, lo que la vida me está ofreciendo ahora?*

Por favor escriba sus comentarios aquí:

Por favor haga un círculo/ resalte uno: 1 2 3 4 5 6 7

3. ¿Tengo la sencillez de simplemente disfrutar del "ser" o estoy consumido por los deseos materiales?

Por favor escriba sus comentarios aquí:

Por favor haga un círculo/ resalte uno: 1 2 3 4 5 6 7

4. ¿Honro la sabiduría de las culturas indígenas?

Por favor escriba sus comentarios aquí:

Por favor haga un círculo/ resalte uno: 1 2 3 4 5 6 7

5. ¿Honro la Tierra y Sus Océanos y las necesidades de las generaciones futuras?

Por favor escriba sus comentarios aquí:

Por favor haga un círculo/ resalte uno: 1 2 3 4 5 6 7

6. ¿Estoy libre de la necesidad de complicar las cosas?

Por favor escriba sus comentarios aquí:

Por favor haga un círculo/ resalte uno: 1 2 3 4 5 6 7

Para saber cuánto vivo yo este Valor:

PUNTUACIÓN TOTAL: / dividido entre el número de preguntas

Puntuación promedio al comienzo de la semana:

Puntuación promedio al final de la semana:

Por favor haga un círculo/resalte: a) Más alto o b) Más bajo

Es una Buena práctica, al final de la siguiente semana, reflexionar de nuevo sobre estas preguntas y ver si ha habido algún cambio en sus respuestas.

¿Ha cambiado su conciencia de alguna forma en relación con el valor?

Escriba un comentario:

Valor de la Semana 12: Unidad

Recordatorio de Participación: Tome *diez minutos cada mañana y noche* durante una semana, para contemplar todas las preguntas para este valor.

1. Entre en un espacio reflexivo.
2. Piense en el valor de la unidad durante un par de minutos y cómo sería el mundo si todos estuvieran conectados con la vida y alineados en corazón, cabeza y acción.
3. Contemple cada pregunta y cómo *me siento acerca de mí mismo* en relación con la pregunta.
4. Haga una pausa antes de la acción para poder *sentir la verdad* de la respuesta.
5. Es importante no juzgar, solo ser consciente de la verdad.

Por favor registre su sentimiento/en donde está ahora en relación con la pregunta debajo de cada pregunta en esta página. Al profundizar, puede elegir usar una libreta para registrar su relación con los valores.

1. ¿Experimento el valor de la unidad en mi vida?

Por favor escriba sus comentarios aquí:

Por favor haga un círculo/ resalte uno: 1 2 3 4 5 6 7

2. ¿Me siento pleno, conectado con la vida que me rodea en oposición a sentir separación y aislamiento?

Por favor escriba sus comentarios aquí:

Por favor haga un círculo/ resalte uno: 1 2 3 4 5 6 7

3. *¿Cuán alineados están mi corazón, mi cabeza y mis acciones?*

Por favor escriba sus comentarios aquí:

Por favor haga un círculo/ resalte uno: 1 2 3 4 5 6 7

4. *¿Tengo sentimiento de pertenencia?*

Por favor escriba sus comentarios aquí:

Por favor haga un círculo/ resalte uno: 1 2 3 4 5 6 7

5. *¿Puedo verme como parte de un grupo o una comunidad, construyendo unidad con los demás a medida que trabajamos hacia un objetivo beneficioso compartido?*

Por favor escriba sus comentarios aquí:

Por favor haga un círculo/ resalte uno: 1 2 3 4 5 6 7

Para saber cuánto vivo yo este Valor:

PUNTUACIÓN TOTAL: / dividido entre el número de preguntas

Puntuación promedio al comienzo de la semana:

Puntuación promedio al final de la semana:

Por favor haga un círculo/resalte: a) Más alto o b) Más bajo

Es una Buena práctica, al final de la siguiente semana, reflexionar de nuevo sobre estas preguntas y ver si ha habido algún cambio en sus respuestas.

¿Ha cambiado su conciencia de alguna forma en relación con el valor?

Escriba un comentario:

¡Felicidades!

Ha completado el programa de Autorreflexión de 12 semanas.

Creamos nuestra vida en cada momento con nuestras actitudes y comportamientos.

En la siguiente página, encontrará una rueda. Se muestran los 12 valores que exploró. Si lo desea, inserte su puntaje promedio de cada conjunto de preguntas de Valor en el segmento relevante del círculo colocando un punto en la línea del círculo interno. Las puntuaciones de uno son las más cercanas al centro. Una puntuación de siete estaría más lejos. Podrá ver fácilmente con qué frecuencia siente que vive ese valor mirando la rueda llena: solo conecte los puntos.

Imagínese si esta rueda fuera la rueda delantera de mi bicicleta, ¿cómo sería mi viaje? ¿Es suave o incómodo? Verá exactamente en qué aspecto de su vida necesita hacer algunos cambios.

Después de su Rueda hay dos páginas para que pueda revisar su trabajo en las últimas 12 semanas. La rueda de valores puede ser útil. Tal vez pregúntese a usted mismo...

~ *¿Cuáles seis valores son los más importantes en mi vida?*

~ *¿Qué valores son más fáciles de traer para mí a mi vida?*

~ *¿Hubo algo sorprendente que descubrí en mí?*

~ *¿Qué fue lo más valioso que aprendí de este proceso?*

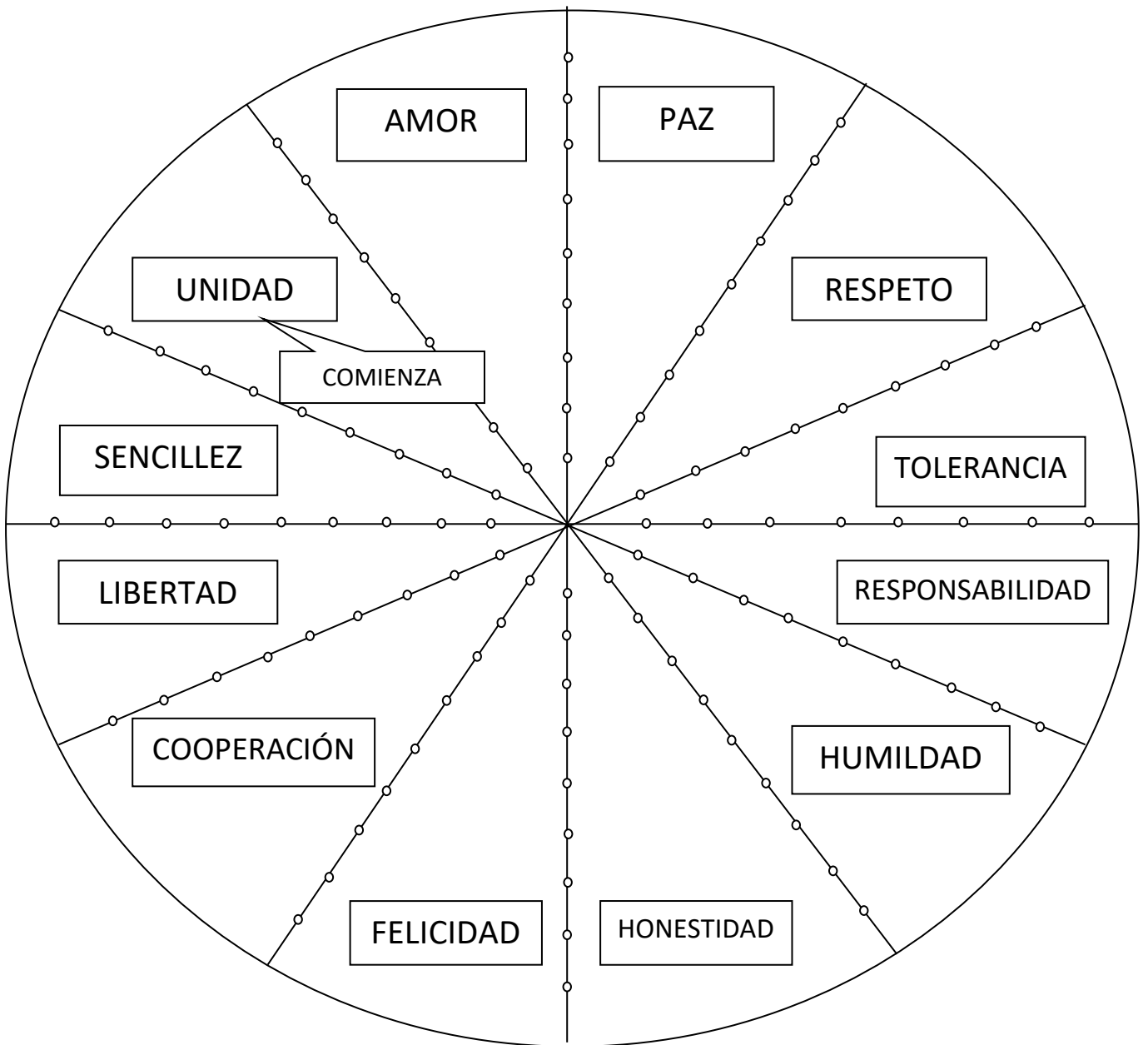
~ *¿Hay valores que quiero usar con más frecuencia?*



Gracias por su tiempo y disposición para explorar su relación con los Valores en su vida.

Vivir mis valores

La rueda de mi vida hoy



Notas para mí mismo.....

Notas para mí mismo.....

VALORES PARA VIVIR EDUCACIÓN

Valores para Vivir Educación (VpVE) es una forma de conceptualizar la educación que promueve el desarrollo de comunidades de aprendizaje basadas en valores y coloca la búsqueda de significado y propósito en el corazón de la educación.

VpVE enfatiza el valor y la integridad de cada persona involucrada en la provisión de educación, en el hogar, la escuela y la comunidad. En la educación de calidad, VpVE apoya el desarrollo general del individuo y una cultura de valores positivos en cada sociedad y en todo el mundo, creyendo que la educación es una actividad con propósito diseñada para ayudar a la humanidad a florecer.



Valores Para Vivir™
Educación
Cursos a Distancia