

Co potrzebuje mojej uwagi? Test wartości.



Na arkuszu są umieszczone przykładowe aspekty męskiej osobowości.

1. W skali od 0 – 10 określ stopień **ważności** danego aspektu dla Ciebie (gdzie 0 – zupełnie nieważne; 10 – bardzo ważne!)
2. W skali od 0 – 10 określ stopień aktualnego **zadbania** o każdy aspekt Twojego życia (gdzie 0 – totalnie niezadbany; 10 – pełnia satysfakcji;).
3. W ostatniej kolumnie odejmij stopień zadbania od ważności – różnica ta pokaże Ci wskaźnik **odchylenia** od tego, co jest dla Ciebie ważne. Im wyższa liczba, tym prawdopodobnie jesteś dalej od tego, jak chcesz, aby było. Czy takie Ci pasują, czy może jednak warto nad czymś popracować?

<i>Obszary rozwoju męskości</i>	<i>Ważność</i>	<i>Zadbanie</i>	<i>Odchylenie</i>
Samoakceptacja			
Zdrowie fizyczne			
Siła / sprawność			
Zdrowie psychiczne			
Empatia / wrażliwość			
Relacje z mężczyznami			
Relacje z kobietami			
Przyjaźnie / życie społeczne			
Ojcostwo (biologiczne/psychologiczne/duchowe)			
Związek			
Życie seksualne / intymność			
Rodzina (relacje inne niż intymne, związkowe)			
Praca / kariera (utrzymanie siebie i innych)			
Stan finansów / pieniądze / majątek			
Wygląd zewnętrzny / styl / prezencja			
Duchowość			
Rekreacja / relaks / rozrywka			
Przeżywanie przygód / wyzwania			
Rozwój osobisty / wiedza / umiejętności			
Realizowanie swoich wartości / pasji			
Postawa obywatelska / działania na rzecz środowiska			