Bảng 40 giá trị cốt lõi cá nhân

Đọc cả 40 giá trị, tick các giá trị khiến bạn gật đầu ngay.

Zero To Hero
zerotohero135.com

Mối quan hệ	Sự nghiệp	Tài chính	Tâm trí	Sức khoẻ
Mình muốn là người thế nào với những người thân thiết?	*Mình muốn công việc mang dấu ấn gì?*	*Mình muốn quan hệ với tiền bạc ra sao?*	*Mình muốn đầu óc vận hành theo cách nào?*	*Mình muốn đối xử với cơ thể thế nào?*
☐ Gia đình	☐ Tay nghề	☐ Vững vàng	☐ Bình tĩnh	☐ Năng lượng
☐ Tình bạn	☐ Học hỏi	☐ Đủ đầy	☐ Trung thực	☐ Vận động
☐ Tin cậy	☐ Chủ động	☐ Tự lập	☐ Tò mò	☐ Ngủ đủ
☐ Lòng tốt	☐ Đóng góp	☐ Giản dị	☐ Biết ơn	☐ Thư thả
☐ Sẻ chia	☐ Sáng tạo	☐ Hào phóng	☐ Khiêm tốn	☐ Điều độ
☐ Lắng nghe	☐ Trách nhiệm	☐ Cẩn trọng	☐ Tự do	☐ Tự chăm sóc
☐ Tôn trọng	☐ Hợp tác	☐ Rạch ròi	☐ Ý nghĩa	☐ Dẻo dai
☐ Có mặt	☐ Uy tín	☐ Tích luỹ	☐ Kiên trì	☐ Gần thiên nhiên

Giá trị mình muốn thêm

Bảng này để bạn tự soi mình, không phải lời khuyên tài chính và không thay thế bác sĩ hay chuyên gia tâm lý.

Phiếu chọn 5 giá trị qua 4 vòng (15 phút)

Mỗi vòng một câu hỏi lọc. Điền bằng bút chì cho dễ sửa.

Zero To Hero
zerotohero135.com

Vòng 1: Chọn 15 (3 phút)

Tick 15 giá trị ở trang 1 khiến bạn gật đầu ngay, rồi chép vào đây.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.

Vòng 2: Rút còn 10 (3 phút)

Bỏ giá trị bạn thấy "nên có", giữ giá trị bạn "muốn giữ".

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

Vòng 3: Ghép cặp, còn 5 (5 phút)

So từng cặp và hỏi: nếu chỉ giữ được một, mình giữ cái nào? Xếp 1 là quan trọng nhất.

1.
2.
3.
4.
5.

Vòng 4: Thử thách 5 giá trị (4 phút)

Giá trị	Câu 1: Mình chọn vì sợ người khác nghĩ gì về mình không?	Câu 2: Nếu giữ giá trị này mà mất một cơ hội, mình có chịu không?	Câu 3: Năm ngoái mình có lần nào theo giá trị này khi việc đó khó không? Ghi một lần cụ thể	Một câu định nghĩa theo cách của bạn
	Có / Không	*Có / Không*		
	Có / Không	*Có / Không*		
	Có / Không	*Có / Không*		
	Có / Không	*Có / Không*		
	Có / Không	*Có / Không*		

Ví dụ giả định: "Gia đình: mỗi tuần có ít nhất một bữa cơm cùng bố mẹ, không cầm điện thoại."

***Tuần sau:** mở lịch 14 ngày qua và ghi số giờ hoặc một lựa chọn cho từng giá trị (xem mục "Giá trị bạn nói và giá trị bạn sống" trong bài). Bảng này để bạn tự soi mình, không phải lời khuyên tài chính và không thay thế bác sĩ hay chuyên gia tâm lý.*