Falar de valores é uma coisa, mas vivê-los é outra história. É realmente tão difícil? A reposta é não. Requer certo esforço, concentração e perseverança, mas não é tão difícil. Com alguns passos simples você poderá conseguir que sua vida, suas ações e a sociedade tenham como coluna vertebral os valores.

Passo 1: Conhecer sua importância. Parece simples? Mas não é. O primeiro passo para viver os valores é ter consciência do quanto eles são importantes. Uma sociedade fundamentada em indivíduos com valores é a chave para uma convivência mais sadia. As leis civis não são o bastante. Nelas está estabelecido apenas o elementar para assegurar uma convivência medianamente decente, porém, não é suficiente apenas “cumprir a lei”. Os valores vão muito mais além do que cumprir o regulamento de trânsito, vão à raiz das coisas. Por exemplo, o regulamento diz que não é permitido atravessar a rua quando o sinal está vermelho (bastante elementar para não se matar), no entanto, não diz que em um congestionamento de tráfego o fato de ceder a passagem a uma pessoa é algo amável, que faz com que todos estejamos mais contentes e pode, até mesmo, nos poupar um contratempo. O mesmo ocorre em outros âmbitos da vida. A lei estabelece uma pena por homicídio, mas não nos diz que tratar o próximo com atenção e educação nos ajuda a conviver ainda melhor. Para viver os valores, primeiramente, deve-se estar consciente de que estes são vitais, e são o que pode mudar verdadeiramente uma pessoa, uma família ou uma nação.

Passo 2: Analisar meu conjunto de Valores. Uma vez que se tenha aceitado a importância de viver os valores, deve-se analisar claramente quais valores são a base da sua vida.

Neste momento, poderíamos estabelecer duas classes: os que você já possui e os que deseja construir. Para saber quais são os valores, em Valores para ser melhor há informação sobre cada um deles, e continuamente estamos pesquisando e publicando mais materiais, assim, o melhor que tem a fazer é dar uma olhada em todas as seções de Valores. Por outro lado, também deve fazer um esforço e meditar lentamente em quais são os princípios, normas e comportamentos fundamentais para ser melhor, para viver melhor. Quais te ensinaram em casa? Quais tem aprendido com a vida? Quais sabe que existem, mas não os vive muito? Quais gostaria de ter? Tem a necessidade de pesquisar mais sobre eles? A idéia aqui, é que você se sente em um lugar tranqüilo, e em uma folha de papel: Escreva a data e faça três colunas iguais. No lado esquerdo, na primeira coluna, faça uma lista com os valores mais importantes para você, sem importar-se com a ordem e se os vive atualmente ou não, simplesmente escreva os princípios considerados fundamentais para você. Quando terminar, na coluna do meio, faça uma lista com os valores adquiridos desde criança em casa, os adquiridos com a vida, e os adquiridos ultimamente, mas que não tem vivido. Ao terminar, vá para a coluna da direita, desenhe um triângulo e escreva em cada vértice “Minhas fortalezas”, “Minhas fraquezas”, “O que quero ser”. Faça três listras, e escreva os valores que já existem em você, que lhe definem como uma pessoa especial, e que você vive continuamente. Em “Minhas fraquezas” escreva os defeitos que você conhece e te impedem de viver melhor os valores. Por último, escreva os valores que desejaria viver em “O que quero ser”. É muito importante que você guarde esta folha, pois ela é a base de teu trabalho e dos próximos passos deste guia.

Passo 3: O “Plano-mestre”. Agora que já conhece teus valores, tuas fraquezas e o que

deseja ser, torna-se necessário o uso de uma agenda. Qualquer uma será útil (de escritório, de bolso, eletrônica - um Palm Top será ideal para isto). Em outra folha, estabeleça três bases de tempo: anual, mensal e diária. Na anual, escreva o que espera alcançar em um ano. Os valores concretos que deseja alcançar (inclua os que você já vive e os que deseja viver). Divida esta lista em uma base de tempo mensal, fixando um mês para cada atividade. Na diária, faça uma lista com o título “O que vivo e devo reforçar” e outra “O que me falta”. Em tua agenda, estabeleça uma meta concreta diária (pequena, mas significativa) de valores que irá reforçar e que quer viver. Uma meta concreta diária pode ser “Falar com João por telefone”, para fortalecer o valor da amizade (talvez tenha meses que não liga para alguma pessoa), ou pode estabelecer “Ajudar alguém pobre”, para fortalecer ou criar a generosidade. Faça para o primeiro mês (ou seja, o mês em que você está). A cada mês deve revisar o teu “plano-mestre”, estabelecer os valores de acordo com sua atividade diária e fazer uma reflexão sobre os resultados. Se, por algum motivo, não tenha ido bem em um determinado mês, não se preocupe, coloque-o novamente em teu plano diário e analise porque não pôde cumpri-lo. Reflita sobre as razões que te impediram (falta de tempo, falta de constância, esquecimento, etc.) e estabeleça meios para que isto não ocorra de novo. Aqui, o importante é que esteja avançando, mesmo que a passos curtos.

Passo 4: O exame diário. Se deseja viver realmente os valores, durante uma parte do dia (pode ser à tarde ou à noite - se for à noite, certifique-se de não estar muito cansado) reserve 10 minutos para refletir. Deve pensar em como foi o dia, se está cumprindo tua meta (ou metas) diária, o que te falta para fazer e o que já fez. Este exame é vital, se não o fizer todo o sistema para viver os valores irá se perdendo até que se esquecerá dele. O exame te permite duas coisas: analisar de maneira realista e rápida que resultados tem obtido, e te dá propósitos concretos para fazer algo e viver teus valores.

Passo 5: Manutenção. A cada mês, revise teus valores, revise o que aprendeu, pense como tem ido em teus exames diários. Melhorou? Piorou? Houve um grande avanço? O fundamental neste sistema é a constância. Se fizer o teu “plano-mestre” e estabelecer tuas prioridades mas não as viver, não fizer o exame e não seguir teus propósitos concretos, então em quinze dias terá esquecido de tudo. Se realmente quiser viver os valores deve cumprir os propósitos. Este guia está feito de tal maneira que lhe permite analisar e elaborar metas de maneira ordenada, e pequenas ações para alcançá-las. É melhor fazer uma pequena ação todos os dias do que grandes ações raramente. Teu guia é pessoal, no entanto, não duvide em compartilhar com outros amigos, e especialmente, que alguém de confiança te ajude a estabelecer os valores que seriam melhores para você, porque às vezes perdemos a perspectiva de nós mesmos ou temos defeitos que simplesmente não vemos. Fonte: Repórter de Cristo