

Semana 7 — Valores y Necesidades Esenciales

Vivir alineado a tus valores es un acto de libertad interior

7.1. Objetivo de la semana

En esta semana vas a descubrir qué es realmente importante para ti: tus valores y tus necesidades emocionales profundas. Cuando los conoces, tus decisiones se vuelven más claras y tu vida más coherente.

7.2. Contenidos

Valores como brújula existencial

Tus valores son como una brújula interna: no te dicen exactamente qué camino tomar, pero hacen que cualquier camino tenga sentido. Cuando no sabes qué hacer, un valor te recuerda *quién quieras ser*.

Ejemplos:

- Honestidad
- Libertad
- Cuidado
- Responsabilidad
- Aprendizaje

Vivir desde tus valores te da paz, incluso cuando la decisión es difícil.

Necesidades profundas, Además de valores, tienes necesidades emocionales que sostienen tu bienestar: amor, seguridad, conexión,

respeto, calma, expresión.

Comprender cuáles son tus verdaderas necesidades te ayuda a pedir lo que realmente te hace bien sin culpas ni confusiones.

Diferenciar necesidad real de carencia infantil

A veces sentimos una falta tan intensa que no viene del presente, sino de heridas antiguas.

Diferenciar entre:

- **Necesidad adulta:** concreta, legítima, expresable (“necesito descansar”, “necesito claridad”).
- **Carencia infantil:** infinita, nunca suficiente, cargada de ansiedad (“necesito que me aprueben todo”, “necesito que no me abandonen nunca”).

El objetivo no es juzgarte, sino reconocer desde qué lugar actúas.

7.3. Ejercicios

1. Lista de tus 5 valores prioritarios

Responde desde el corazón, no desde lo “correcto”.

Elige los cinco valores que más representan quién quieras ser hoy.

2. Pregunta clave

Antes de pedir algo, decidir algo o reaccionar:

“¿Qué necesito realmente ahora?”

Si la respuesta es simple y concreta: es adulta.

Si se siente infinita o desesperada: conecta con una carencia infantil para darle contención, no dirección.

3. En tu diario :

Completa cada día:

"Hoy viví alineado a mi valor de..."

Tu cerebro aprenderá a reconocer coherencia emocional.

7.4. Objetivo semanal

Actuar de manera consciente según un valor esencial cada día.

Tiene que notarse en algo pequeño, pero real. Ejemplos:

- Valor: calma → Acción: respiré antes de responder
- Valor: honestidad → Acción: dije la verdad con respeto
- Valor: salud → Acción: me moví 20 minutos

7.5. Autoevaluación

1. ¿Qué decisiones tomé esta semana que estuvieron alineadas con mis valores?
2. ¿En qué momentos actué desde un impulso infantil o reactivo?

No es para juzgarte, es para aprender a elegir.

Para ayudarte a encontrar tus valores representativos encontrarás en el documento: test de personalidad, un test específico.

Acompañamiento opcional:

Si en algún momento necesitas apoyo puntual, guía o claridad extra, puedes pedir acompañamiento individual. No es un tratamiento, sino un espacio breve para reordenarte y seguir avanzando.

<https://www.gloria-angarita.com/contact-8>

