

03차시. 지배가치의 발견

1. 지배가치란?

- 우리가 인생에서 가장 중요하고, 가장 우선 순위가 높다고 믿는 것
- 우리의 삶에 평화를 가져올 수 있는 유일한 방법은 우리의 행동을 지배가치와 일치시키는 것

2. 지배가치의 4가지 자연법칙

- ① 우리가 의식적으로 인식하든 안 하든, 우리는 우리의 행동에 지대한 영향을 미치는 내면의 가치를 지니고 있다.
- ② 우리의 행동은 자연적으로 우리의 내면 깊은 곳에 있는 지배가치와 일치하는 경향이 있다.
- ③ 우리의 지배가치를 찾고 그것을 분명하게 함으로써 우리는 개인의 효과성을 증대시켜 주는 힘을 얻을 수 있다.
- ④ 우리의 행동이 우리의 지배가치와 일치할 때 우리는 마음의 평화를 경험한다.

3. 5단계 지배가치 발견방법

- 1단계 : 자신의 지배가치를 찾아라.
- 2단계 : 당신의 가치 리스트를 정리하기 위해 왜?를 사용해라
- 3단계 : 내면의 근본 가치에 도달하기
- 4단계 : 가치를 분명하게 설명하는 문장을 만들어라.
- 5단계 : 가치들간에 우선 순위를 정하라.
- 6단계 : 지배가치는 변화할 수 있다.

4. 지배가치 균형도

- ① 가치 균형도에 가치 적기 : 가치 균형도에 가치를 적는다.
- ② 가치별 가치 수행지표 작성하기 : 가치를 수행할 목표, 행동을 적는다.
- ③ 가치 균형도 체크하기 : 가치균형도에 점수를 체크하여 현재 자신의 가치 균형도를 확인한다.